



Informe Resumen: FARMRes

Recursos de ayuda para la salud mental de los agricultores

Situación sociolaboral de los jóvenes agricultores europeos y su relación con la salud mental y el bienestar

European NGOs. Project Nº: 101049292

23 de Enero de 2023

Salud mental en la agricultura: la perspectiva de la UE

Este informe aborda las cuestiones de salud mental en el sector agrario analizando el impacto de las realidades sectoriales, los factores, las necesidades, las políticas y las iniciativas europeas. Se ha elaborado en el contexto de FARMRes (Farmers Assistance Resources for Mental Health), un proyecto Erasmus+ cuyo objetivo es sensibilizar y proporcionar estrategias a los agricultores para hacer frente a los problemas de salud mental. Este informe introductorio analiza la situación actual del sector. Identifica los factores que afectan a la salud mental de los agricultores, destaca las iniciativas para apoyar su salud mental y revisa el estado actual de las políticas europeas sobre este aspecto concreto de la salud y el bienestar. Este Informe también pretende identificar las necesidades preliminares de formación y sensibilización, objetivo específico que constituye uno de los principales resultados del Proyecto FARMRes. El informe se basa en una investigación documental y en entrevistas con responsables políticos, agricultores, partes interesadas y expertos en la materia.

Contenido

1. Introducción: Salud mental en el sector agrícola de la UE	4
2. Agricultura en al UE.....	6
a. Principales cifras de la agricultura de la UE.....	6
b. Retos presentes y futuros de la agricultura	8
c. Posición social de los agricultores	9
d. Situación educativa de los agricultores	11
e. Riesgo de exclusión social de las zonas rurales y los agricultores.....	12
f. Factores que influyen en la salud mental de los agricultores	14
3. Datos sobre salud mental en la UE.....	22
a. COVID-19 Impacto sobre la salud mental y el bienestar.	24
b. Diferencias entre zonas urbanas y rurales. Trastornos de salud mental, servicios y apoyo.....	28
c. La agricultura: Impactos de la vida profesional en la salud mental.....	29
d. Existencia de estigma asociado a la salud mental.	30
e. Perfiles de los agricultores con mayor riesgo de padecer problemas de salud mental.	31
f. Perspectivas de salud mental de los empresarios agrícolas.....	33
g. Oportunidades para mejorar la salud mental en el sector agrario.	35

h. Existencia de apoyo/capacidad suficiente en las zonas rurales/agrícolas para mejorar la salud mental.....	36
4. La salud mental en las políticas de la UE: Iniciativas	38
5. Estrategias e iniciativas de la UE para mejorar la salud mental de los agricultores.....	40
6. Necesidades de formación para mejorar la salud mental en la agricultura.	44
a. Recomendaciones sobre el enfoque.	44
b. Habilidades, competencias, herramientas y estrategias para mejorar la salud mental.	45
c. Gestión global y toma de decisiones	46
7. Conclusiones.....	49

1. Introducción: Salud mental en el sector agrícola de la UE

Una buena salud mental es una condición vital para que las personas prosperen. Según el informe "Health at a Glance: Europa 2020: State of Health in the EU Cycle" (OCDE/Unión Europea, 2020), en 2018, uno de cada nueve adultos (11%) en promedio en todos los países de la UE tenía síntomas de angustia psicológica.

La pandemia de COVID ha marcado un punto de inflexión significativo en la salud mental, con un notable aumento de las patologías asociadas con el estrés, la ansiedad, la ira, la depresión, las adicciones. Esta mayor concienciación sobre los problemas de salud mental ha adquirido una nueva dimensión e importancia tanto en el sector público como en el privado. Es un tema del que se habla con frecuencia en los medios de comunicación y para el que se están desarrollando múltiples iniciativas.

Las zonas rurales no se han visto tan afectadas por los efectos de la pandemia, debido a la menor restricción de movimientos y al sentido de comunidad existente en muchos pueblos y aldeas. Este espíritu comunitario redujo el impacto del aislamiento experimentado en las zonas urbanas durante la necesaria restricción de la libre circulación en el momento álgido de la pandemia. Sin embargo, a pesar de ello, se ha producido un notable aumento de la ansiedad, el estrés y la depresión como consecuencia de una mayor sensación de inseguridad y vulnerabilidad, que afecta no sólo a la esfera personal sino también a la profesional.

Dentro de las zonas rurales, los agricultores son el colectivo que, además de las consecuencias sociales de la pandemia, está sufriendo circunstancias que están teniendo un mayor impacto en su seguridad económica, generando situaciones de incertidumbre como nunca se habían vivido. Circunstancias ligadas al mercado, la escalada de los precios de los insumos, los problemas derivados del cambio climático, la competencia desleal de terceros países, la reducción de las ayudas de la PAC, la periódica prensa negativa en los medios de comunicación sobre los agricultores son los factores clave que están afectando seriamente a la sostenibilidad de las explotaciones y que están poniendo "contra las cuerdas" a muchos agricultores, cada vez más desbordados por estas nuevas circunstancias.

En lo que respecta al sector agrario, faltan estudios y estadísticas exhaustivos sobre la incidencia de los problemas de salud mental en el sector agrario de la UE. Si existen estas estadísticas y estudios relacionados con cada país, que demuestran la existencia de esta problemática en muchos países de la UE.

FARMRes realizó una encuesta a escala de la UE en 2021. La mayoría de los encuestados (75%) declaró haberse encontrado con agricultores con problemas de salud mental en los tres años anteriores (237 encuestados de 11 países de la UE, principalmente agricultores).

Dentro de la comunidad agraria, son las mujeres, los jóvenes, las personas con menor nivel educativo, así como los titulares de pequeñas explotaciones, quienes actualmente se ven más afectados por estas circunstancias emergentes. Para hacer frente a estos cambios, es necesario apoyar a este colectivo para que adquiera nuevas habilidades y competencias que les permitan gestionar estas situaciones de incertidumbre y, lo que es más importante, garantizar que mantienen una buena salud mental.

Las necesidades en torno a la salud mental de los agricultores son múltiples. Dado que es un tema estigmatizado y difícil de tratar con el grupo en el que se centra FARMRes, es esencial que se adapten enfoques sensibles y metodológicos para satisfacer sus necesidades.

La formación en este ámbito, el desarrollo del autoconocimiento, la autoevaluación y el uso de herramientas para gestionar los aspectos emocionales son esenciales para garantizar una buena salud mental en el sector.

2. Agricultura en la UE

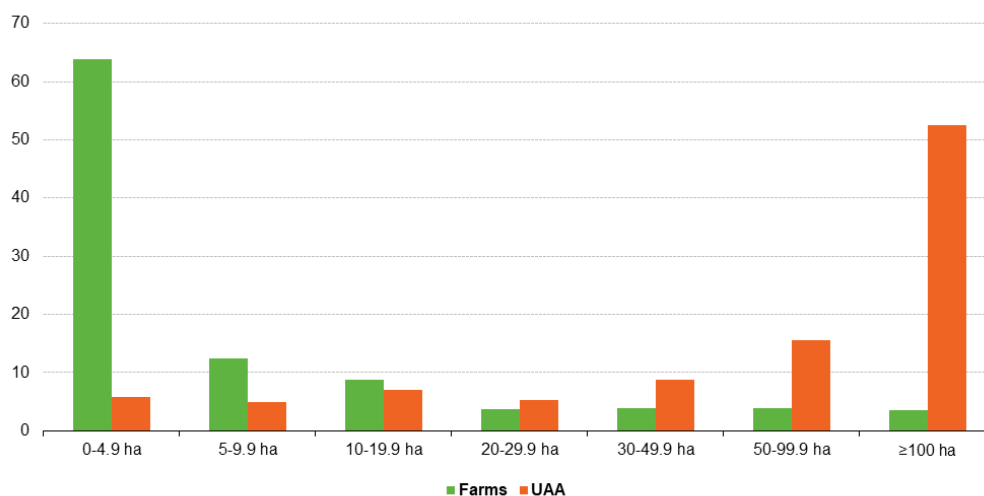
a. Principales cifras de la agricultura de la UE

“Agriculture, forestry and fishery statistics” (European Commission, 2018) esboza las principales tendencias del sector agrícola europeo, basadas en la última recopilación de datos en el marco de la Encuesta sobre la Estructura de las Explotaciones Agrícolas de 2016. Las principales tendencias son las siguientes:

- ✓ En 2016, había 10,5 millones de explotaciones agrarias en la Unión Europea (UE) y el número de explotaciones lleva muchos años en pronunciado descenso.
- ✓ La agricultura sigue siendo una actividad predominantemente familiar: en 2016, el 96 % de las explotaciones de la UE eran familiares.
- ✓ La mayoría de las explotaciones de la UE son de pequeño tamaño: dos tercios tenían menos de 5 hectáreas (Fig.1).
- ✓ Las explotaciones de la UE pueden caracterizarse a grandes rasgos como (i) de semisubsistencia (ii) pequeñas y medianas explotaciones o (iii) grandes empresas agrícolas.

Distribution of EU farms and utilised agricultural area according to farm size

(%, 2020)



Note: There are some differences in the threshold applied by some Member States, often to exclude the very smallest agricultural holdings which together contribute 2% or less to the total UAA excluding common land, and 2% or less to the total number of farm livestock units.

Source: Eurostat (online data code: ef_m_farmleg)

eurostat 

- ✓ Las explotaciones de la UE utilizaron 173 millones de hectáreas de tierra para la producción agrícola en 2016, lo que supone alrededor del 39 % de la superficie total de la UE.
- ✓ Unas 246.000 explotaciones tenían alguna superficie ecológica en 2016. Esta cifra fue aproximadamente una quinta parte superior a la de 2013.

- ✓ La agricultura ecológica abarcó 12,6 millones de hectáreas de tierras agrícolas en 2017.
- ✓ Una cuarta parte (25,1 %) de todas las explotaciones agrícolas de la UE eran explotaciones ganaderas especializadas en 2016 y algo más de la mitad (52,5 %) eran explotaciones agrícolas especializadas en cultivos.

Farm land use

(% share of total utilised agricultural area, 2020)



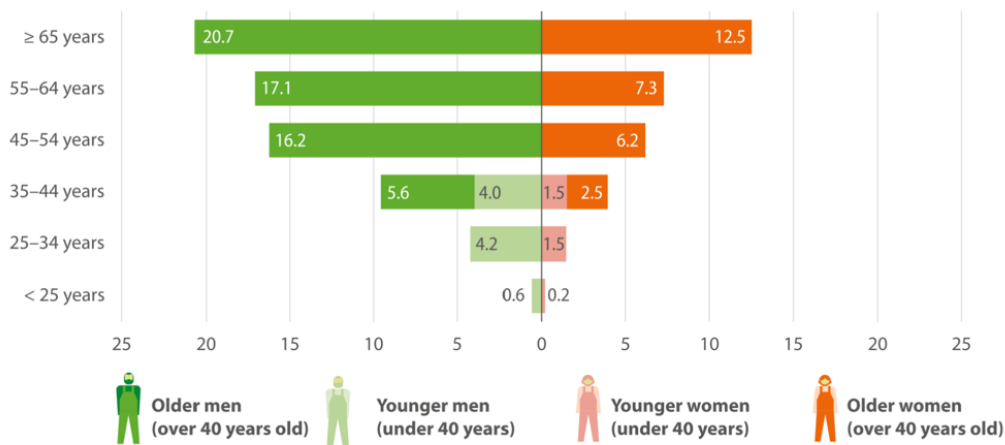
Source: Eurostat (online data code: ef_lus_main)

- ✓ Alrededor de 9,7 millones de personas trabajaban en la agricultura en la UE en 2016.
- ✓ Los agricultores suelen ser hombres y relativamente mayores; el 71,5 % de los agricultores eran hombres en 2016 y solo uno de cada diez (10,6 %) tenía menos de 40 años en 2016.

Farmers

Age and sex of farm managers

(% share of all farm managers, EU, 2020)



Source: Eurostat

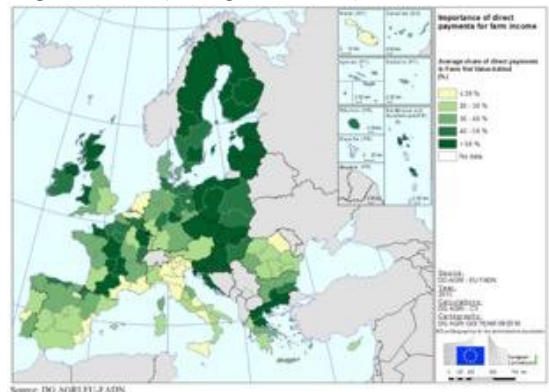
- ✓ En 2018 se invirtieron 59.000 millones EUR en capital agrícola en la UE, lo que supuso un aumento estimado de 2.300 millones EUR con respecto a 2017.
- ✓ Existen variaciones considerables en los precios y alquileres de las tierras agrícolas entre los Estados miembros y dentro de ellos.
- ✓ La elevada dependencia de las materias primas, así como el escaso valor de los productos agrícolas, sitúan a las explotaciones en una posición delicada, lo que las obliga a tener una elevada productividad, ser muy eficientes en términos de costes y depender en gran medida de las subvenciones de la PAC de la UE (el 30 % de la FNVA en la UE-28).

Farm workforce

Employment in agriculture, hunting and related service activities
 (% share of total employment, 2005 and 2020)



Proportion of direct payments to FNVA by FADN region in 2015 (average share in %)



b. Retos presentes y futuros de la agricultura

- En algunos casos, puede existir una contradicción entre sistemas agrícolas más productivos y competitivos (cultivos industriales) y el mantenimiento de sistemas de producción éticos (respetuosos con el medio ambiente, el bienestar animal y la protección del clima).
- La solución a estas posiciones encontradas definirá el futuro de la normalización de la producción ecológica como sistema de producción predominante.
- El futuro del campo estará ligado al cambio climático y a la conservación del suelo, por lo que es importante adaptar las explotaciones a las limitaciones futuras.
- El sector agrícola está empezando a experimentar una revolución, por ejemplo, se espera un mayor nivel de innovación, tecnificación y complejidad en el futuro, por lo que es necesario un cambio de mentalidad. Será necesario aumentar el perfil profesional y los conocimientos con más formación, desarrollo de nuevas habilidades, incorporando asesoramiento sobre los aspectos técnicos, burocráticos y financieros.

- Es necesario desarrollar más iniciativas de cooperación y representación de los intereses comunes de los agricultores, para generar mayores ingresos, asegurar la rentabilidad y sostenibilidad futura de las explotaciones a medio y largo plazo.
- Entre los expertos fue comúnmente citada la necesidad de mejorar los procesos de comercialización de los productos, asegurar precios competitivos, reducir los costes de producción con una mayor mecanización del sector, aumentar la diversificación de los recursos de renta agraria y, sobre todo, mejorar la calidad de los productos y su diferenciación para el consumidor aumentando el valor añadido percibido.
- La agricultura debe responder a la demanda de los consumidores de productos más sanos, manteniendo formas de gestión y manejo respetuosas con el medio ambiente y el paisaje.
- La elevada edad media del sector agrario limita el cambio y existe un excesivo conservadurismo. Es necesario definir procesos de sucesión y herencia que faciliten la renovación generacional, permitiendo así oportunidades a los jóvenes agricultores.
- El sector ganadero corre mayores riesgos, desde el punto de vista de la competitividad, que el sector de la producción vegetal.
- Muchos de estos retos están relacionados con la agricultura intensiva en capital, que tendrá que financiarse con recursos externos, dado el menor nivel previsto de pagos de la PAC, que afectará a la situación de endeudamiento de muchas explotaciones.

c. Posición social de los agricultores

La agricultura ha avanzado socialmente en comparación con la sociedad de hace 50 años, el mundo rural y el sector agrario han mejorado considerablemente. Sin embargo, es necesario seguir avanzando en los ámbitos de, la educación para la salud y el bienestar y la cultura.

En los últimos años, la figura del agricultor se ha revalorizado gracias a la concienciación sobre los alimentos ecológicos, más tradicionales, naturales y saludables. La apreciación de los empresarios agrícolas aumenta con el debate sobre la seguridad del abastecimiento. Pero, en general, el trabajo del agricultor no se valora lo suficiente de todos modos, el consumidor quiere sobre todo productos baratos pero sanos, mientras que la distribución excesivamente concentrada maximiza sus márgenes a costa de los ingresos de los agricultores.

"¿El aprecio se mide en lo que se habla? En los discursos, el aprecio ha aumentado. Pero ¿se nota el aprecio en los precios? La tienda reduce los márgenes al productor a causa de la competencia".

La sociedad europea parece valorar la agricultura, pero existe una corriente de opinión que percibe a la agricultura como culpable de muchos factores actuales como el cambio climático, la escasez de recursos

hídricos, la contaminación del suelo, los altos precios de venta, etc. Esta visión y el debate en torno a estos aspectos afecta a la visión que la sociedad tiene de la agricultura.

"Cuando piensan en lo que está frenando el clima, lo que les viene inmediatamente a la cabeza es culpar a la agricultura".

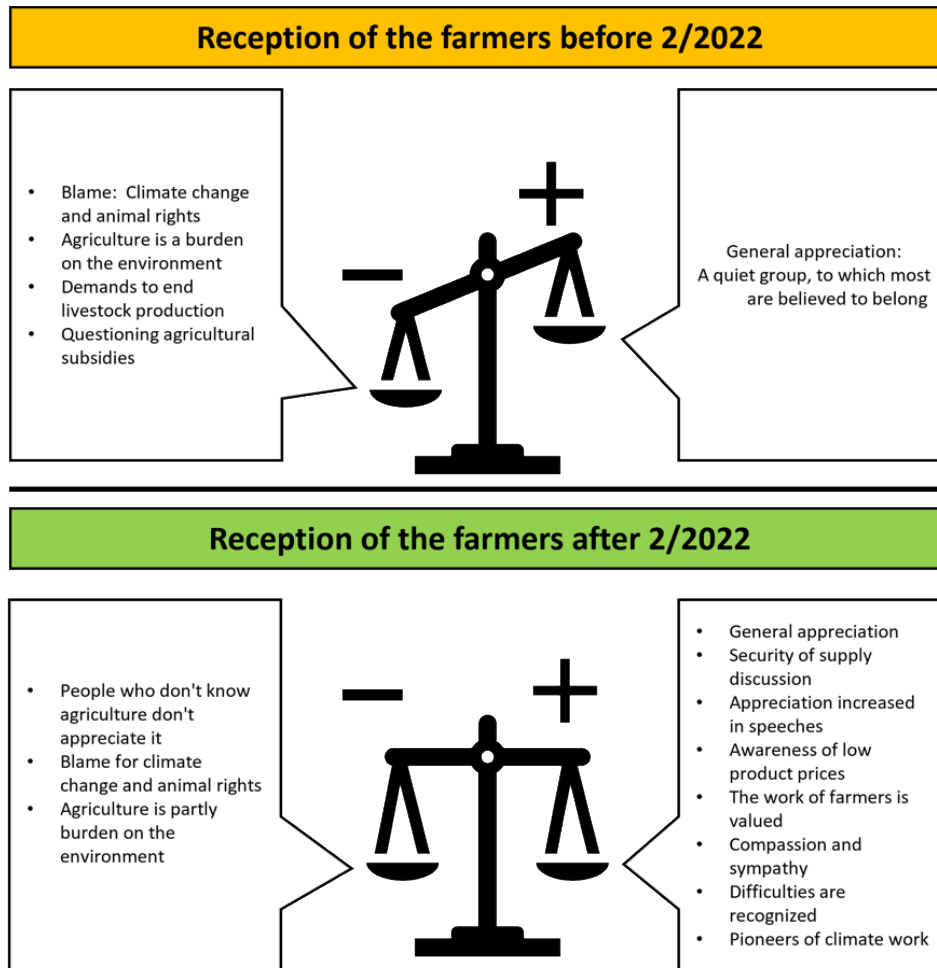
"Los problemas climáticos se externalizan, y acaban culpando a la agricultura porque está lejos de su propio entorno".

Los agricultores han comprendido la importancia de agruparse, por ejemplo, en asociaciones y cooperativas, para defender sus derechos y generar una comunicación y un diálogo significativos con las instituciones, así como para hacer frente a las inversiones.

A pesar de todo, su posición social sigue siendo muy baja, se les considera el último eslabón de la cadena y su trabajo no se valora ni se desea. Es una actividad que requiere mucha mano de obra y está sujeta a muchos factores incontrolados, como inundaciones, catástrofes atmosféricas, plagas, enfermedades, sequías, etc.

Los agricultores siguen siendo estigmatizados como personas no cualificadas, empleadas o autónomas en una actividad poco atractiva y que representan un eslabón débil de la cadena de valor. Aunque esta visión ha ido evolucionando, sigue siendo una categoría profesional que no está suficientemente valorada y reconocida en nuestra sociedad.

Los jóvenes ven cada vez más a los agricultores como profesionales con menos recursos económicos en comparación con otros sectores y con una menor calidad de vida, lo que repercute en el futuro y continuidad de la actividad, y los jóvenes quieren trabajar en otras actividades que consideran más rentables.



d. Situación educativa de los agricultores

Todavía existen prejuicios sobre el nivel educativo y económico de los agricultores, que inciden en la visión de la actividad agrícola y ganadera. Lo cierto es que se trata de una actividad que no requiere una formación específica, lo que facilita el acceso a todo tipo de personas, que en ocasiones no disponen de las habilidades, conocimientos y capacidades necesarias para gestionar las incertidumbres que pueden surgir en la actividad.

El nivel educativo de los empresarios agrícolas ha aumentado, pero por ahora el nivel educativo es inferior a la media de la población (Lucas 2022). La expansión de las políticas de escolarización obligatoria está repercutiendo positivamente en el aumento del nivel educativo y del espíritu empresarial con el sector agrícola. En consecuencia, el número de explotaciones dirigidas por agricultores con estudios superiores ha aumentado desde 2005. En este sentido, cabe destacar que los jóvenes agricultores europeos están más formados que los mayores.

Las nuevas tecnologías serán cada vez más asequibles y fáciles de utilizar. Sin embargo, para que estas innovaciones surtan efecto, será necesario garantizar cada vez más la existencia de personas cualificadas, con conocimientos técnicos avanzados, que puedan aplicar y gestionar estos sistemas de producción innovadores. Así se apoyarán y potenciarán las transformaciones ligadas a los avances tecnológicos.

Para ello, el agricultor del futuro tendrá que ser un profesional multidisciplinar, que sepa manejar maquinaria, con conocimientos empresariales, informáticos, robóticos, meteorológicos, químicos y biológicos.

e. Riesgo de exclusión social de las zonas rurales y los agricultores.

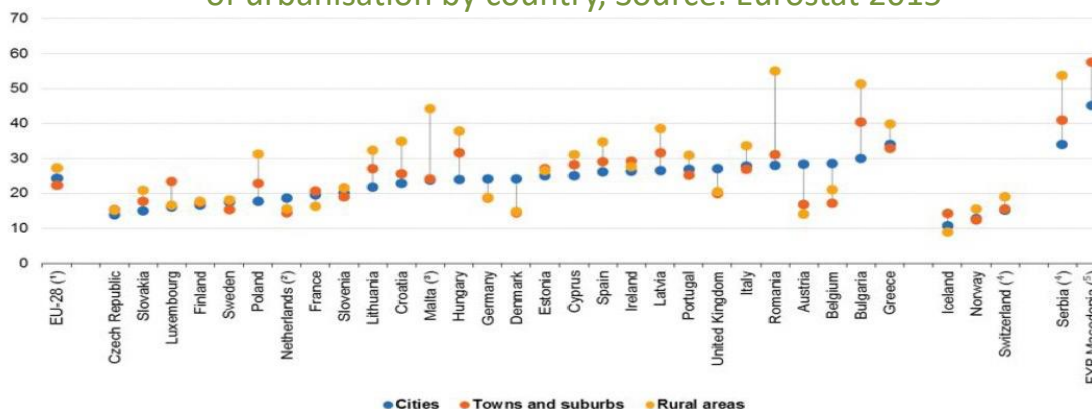
La idealización del medio rural pasa por alto la existencia no sólo de situaciones de exclusión social, sino también de una serie de barreras rurales que contribuyen a la experiencia de aislamiento y exclusión social y geográfica, tales como una oferta restringida y limitada de servicios a la población rural, la falta de lugares de encuentro social y de vida social, el deterioro y la escasez del parque de viviendas, las limitaciones espaciotemporales del transporte público accesible.

Sin embargo, no todas las zonas rurales están expuestas a estas restricciones o a estos problemas de la misma manera, muchas tienen mejores capacidades o recursos para superar estas consecuencias negativas. No obstante, en el medio rural, sea cual sea, existen carencias y problemas que conducen al aislamiento social y a la exclusión, de tal forma que su impacto es mayor y da lugar a situaciones más graves y complejas que en zonas con más recursos como es el caso de las zonas urbanas.

El deterioro de los mercados de trabajo y de consumo en las zonas rurales ha provocado un aumento de las tasas de pobreza, así como una reducción de las oportunidades de empleo. Los pocos empleos disponibles se caracterizaban por su marcada precariedad debido a su vinculación con sectores de bajo valor (como la agricultura y/o ganadería, la construcción, el transporte, el turismo), el pequeño tamaño de las empresas (a menudo de carácter familiar), y las dificultades para acceder a la información y a ayudas y recursos adicionales.

Esta situación ha provocado la migración de recursos humanos cualificados hacia los mercados de trabajo urbanos, con más oportunidades y mejores salarios. Una grave consecuencia de ello es la pérdida de población en las zonas rurales y un importante deterioro de su atractivo para el desarrollo tanto de nuevas inversiones productivas como de servicios e infraestructuras de todo tipo.

People at risk of poverty and social exclusion by degree of urbanisation by country, Source: Eurostat 2015



(*) Estimated data for rural areas.
 (*) Provisional data.
 (*) Data for rural areas have low reliability.
 (*) 2013 data.
 (*) 2011 data; No data for 'rural areas'.

En cuanto a los agricultores, los bajos precios y la escasa rentabilidad del sector agrario están contribuyendo al riesgo de aislamiento y exclusión social de las explotaciones familiares, incluidos los pequeños y medianos agricultores. Son el primer grupo en riesgo de exclusión social, situación que se deriva de los altos costes, el aumento de la competencia de terceros países que están generando precios de venta más bajos, la continua reducción de los presupuestos de la PAC, son factores que se traducen en menores márgenes y menor rentabilidad económica. En caso de salida de su actividad agraria, estos profesionales con pocos recursos y escasa formación son colectivos con mayor riesgo de exclusión social. Esto les hará probablemente más dependientes de las rentas básicas subvencionadas y una mayor demanda de servicios sociales.

La exclusión se desarrolla lentamente, al principio, el agricultor experimenta agotamiento, o dificultades económicas, por las que no se atreve a pedir ayuda. Muchos agricultores trabajan solos, lo que aumenta el riesgo de exclusión social. Los agricultores sin familia y los que carecen de relaciones interpersonales estrechas pasan fácilmente desapercibidos. Tra el Covid -19, parece que cada vez más agricultores se han aislado en sus propias explotaciones. Los servicios sociales no llegan a los empresarios agrícolas, por lo que el acceso a servicios que satisfagan sus necesidades, especialmente en las zonas rurales, se percibe como un reto importante y requiere atención y desarrollo futuro.

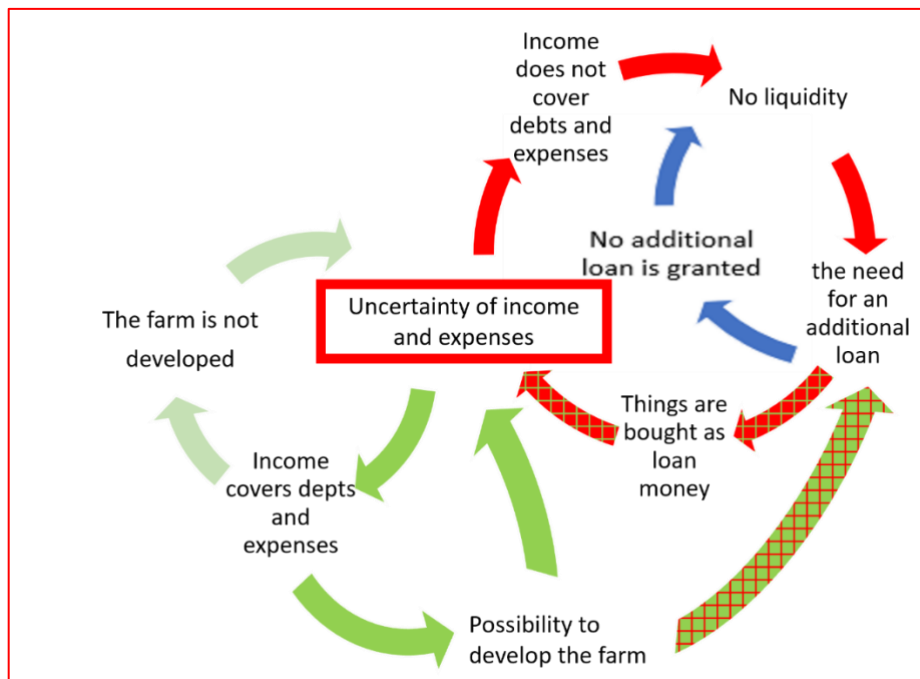
Factores de riesgo económico-sectorial

- *Incertidumbres financieras*

Las fluctuaciones de los precios de los productos agrícolas y los costes de las inversiones van en aumento, lo que agrava aún más la inseguridad financiera y el alto grado de endeudamiento. Como tomadores de precios, los agricultores tienen escaso poder de negociación. El aumento de los fenómenos meteorológicos extremos, el cambio climático y las enfermedades y plagas afectan a la estabilidad financiera de los agricultores y a su capacidad de planificación. Esto aumenta considerablemente la incertidumbre y el estrés.

- *Alta intensidad en capital:*

La relación entre el empresario agrícola y el proveedor financiero se considera un factor de salud mental en términos económicos. Existe temor hacia las figuras financieras, considerándolas como una amenaza, ya que puede decidir lo que ocurre con la explotación. Este enfoque se considera un factor de carga y un obstáculo para la búsqueda de otras formas de financiación. Algunos empresarios agrícolas perciben al financiero como un socio importante, en cuyo caso aumenta la confianza por ambas partes.



Financial uncertainty affects all agricultural entrepreneurs.

- *Regulación y carga administrativa*

La normativa y la administración son cada vez más complejas y cambian con rapidez. Esto es fuente de frustración y ansiedad para los agricultores. Las leyes y los reglamentos deben responder a los problemas de los ciudadanos, no generar más perjuicios de los que resuelven. Los continuos cambios normativos, un sistema regulador cada vez más restrictivo, la complejidad de las normas y la ideologización de las mismas están limitando el sector.

- *Reducción de las subvenciones:*

Los agricultores europeos dependen en gran medida de las ayudas de la PAC para mantener la sostenibilidad de sus explotaciones y realizar las mejoras que necesitan. Los recortes en los presupuestos europeos, y su posible desaparición, están poniendo a prueba la continuidad de muchas explotaciones europeas.

- *Barreras comerciales:*

La continua apertura de los mercados europeos a los productos de terceros países y el cierre de otros mercados a los productos europeos dejan al sector agroalimentario en una situación complicada desde el punto de vista de la competitividad en un sector globalizado.

- *Cambio Climático:*

Los agricultores están en el centro del cambio climático y se les suele considerar un agente acelerador. Deben defender su papel de gestores y protectores de su entorno y buscar un equilibrio entre sostenibilidad económica y medioambiental.

- *Especulación con productos agrícolas:*

Mientras la rentabilidad de la agricultura se encuentra en mínimos históricos, siguen produciéndose prácticas comerciales abusivas y desleales. La débil posición del agricultor frente al poder de negociación de los intermediarios y la distribución favorece estas prácticas abusivas y los modelos especulativos.

- *Actitud competitiva de los agricultores*

Al trabajar en un sector caracterizado por el difícil acceso a las tierras agrícolas, los agricultores compiten por la tierra. Cuando un agricultor se enfrenta a momentos de fragilidad, los agricultores vecinos pueden aprovecharse de la situación para acceder a sus tierras y propiedades. Por lo tanto, esta actitud competitiva bloquea las discusiones sobre problemas personales y cuestiones de salud mental.

- *Actitud de desconfianza hacia las instituciones*

En muchos casos, los agricultores más necesitados de ayuda son los que tienen una actitud de desconfianza hacia las instituciones (Estado, Unión Europea, institutos públicos). Esto les impide actuar y pedir ayuda para superar los problemas de salud mental (entrevista con Jeroen Adam).

Factores personales y familiares

- *Actitud de durabilidad pasiva de los agricultores*

Muchos agricultores tienen una fuerte actitud profesional de resistencia y supervivencia. Cuando llegan las dificultades y los retos, muchos no hablan abiertamente de sus problemas con los miembros de su familia ni acceden a la ayuda, que perciben como una pérdida de tiempo o como un signo de fragilidad (entrevista con Jeroen Adam). Muchos estudios apuntan a cuestiones similares en relación con el estigma y las supuestas "fuertes actitudes sobre ser autosuficiente e independiente" entre las comunidades rurales que levantan barreras a la atención sanitaria mental (Magnus A.M. y Advincula P, 2020: 40).

- *Estereotipos masculinos tradicionales*

Se pone sobre la mesa una cuestión de subjetividad de género. El estereotipo común de masculinidad tradicional, bastante extendido entre la comunidad agrícola masculina, contribuye a exacerbar el tabú sobre los problemas de salud mental.

- *Condiciones de trabajo*

El trabajo en el campo tiene unas características muy específicas e implica unas condiciones laborales diferentes a las de otros sectores, estando expuestos a condiciones ambientales extremas. Además, hay poca conciliación familiar y la actividad agraria es muy exigente en tiempo y dedicación para los agricultores.

- *Responsabilidades familiares*

Cargas familiares, hijos y personas a cargo. Existe una correlación entre la formación y las herramientas de gestión emocional, que les permiten relativizar y gestionar los múltiples ámbitos de responsabilidad profesional, personal y familiar.

- *Trabajadores temporeros*

Empleados con contratos temporales que no garantizan la sostenibilidad de la economía de sus familias y que en muchos casos les obligan a desplazarse a diferentes localidades a lo largo del año, en busca de

cosechas estacionales de diferentes cultivos. Esto puede ser difícil de gestionar a nivel personal y, en muchos casos, les obliga a vivir en condiciones de vida e higiene no siempre óptimas y lejos de sus familias.

- *Trastornos psicológicos no diagnosticados*

En las zonas rurales también encontramos muchos trastornos psicológicos sin diagnosticar, muchos han pasado poco tiempo en el sistema educativo, lo que no ha permitido su evaluación y tratamiento en las primeras etapas de su vida. Algunos deciden dedicarse a la agricultura, y estas carencias repercuten tanto en su actividad como en sus relaciones sociales y familiares. Son más propensos a los problemas familiares, y más propensos a tener problemas de adicción, problemas de gestión emocional y mayores problemas de salud mental.

- *Capacitación de agricultores y ganaderos:*

Los agricultores deben darse cuenta de que son una pieza clave en el futuro de la sociedad, pero no se les valora como tales. El debate sobre el papel de los agricultores en el cambio climático, sobre su responsabilidad en la inflación de los alimentos y sobre su implicación en la gestión medioambiental no son adecuados para mejorar esta visión social.

- *Falta de formación/experiencia*

La falta de requisitos formativos de la actividad permite el acceso a jóvenes sin la suficiente experiencia y conocimientos desde el punto de vista técnico, así como de gestión y planificación, estas situaciones incrementan situaciones de incertidumbre e inseguridad, que pueden derivar en situaciones que afecten a su tranquilidad y gestión emocional.

- *Soledad*

El aumento de la soledad se considera un factor de riesgo para la salud mental. Se cree que los retos asociados a las largas distancias pueden verse favorecidos por las herramientas digitales. Sin embargo, no se cree que sustituyan por completo las necesidades de las situaciones sociales.

- *Presión social*

La agricultura es un sector de escaso prestigio. El duro trabajo de los agricultores, los que producen los alimentos y protegen el medio ambiente, no suele ser valorado por la sociedad. En algunos casos, la presión social para que se cumplan las normas medioambientales degenera en episodios extremos de violencia.

- *Estigma sobre los problemas de salud mental*

El estigma social asociado a los problemas de salud mental crea un tabú para quienes los padecen, incluidos los agricultores.

- *Acceso deficiente a los servicios de apoyo a la salud mental*

Los servicios de apoyo a la salud mental suelen ser muy escasos y estar situados en zonas aisladas. A esto se añade la falta de servicios especializados de atención mental.

Factores profesionales-laborales

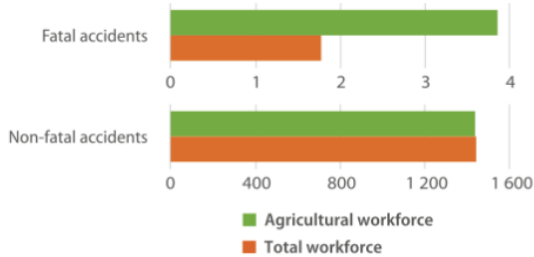
Agricultural workforce characteristics

(EU, 2021)

Working time (hours)



Incidence rates of accidents at work (per 100 000 persons in employment)



Workforce characteristics (%)



- *Carácter único de la profesión de agricultor*

La agricultura es una profesión única por naturaleza: los agricultores trabajan en entornos rurales aislados, con condiciones climáticas muy agresivas, a menudo sólo con miembros de la familia y con escasas posibilidades de contactos sociales con el exterior. Se caracteriza por una mala conciliación de la vida laboral y familiar, una elevada carga de trabajo y una escasa posibilidad de sustitución o de tiempo libre. En estas condiciones, hablar de problemáticas de salud mental puede ser mal percibido y es un tema tabú. Esto puede generar situaciones de fragilidad, provocando estrés y ansiedad.

- *Utilización de insumos peligrosos*

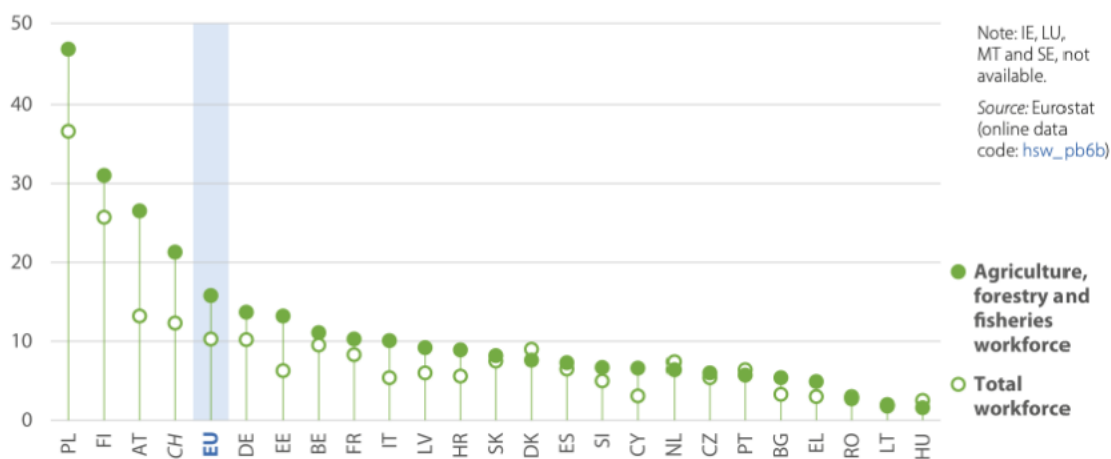
El uso inadecuado de productos fitosanitarios y fertilizantes puede repercutir en el bienestar físico y mental de los agricultores a medio y largo plazo, y se ha demostrado el efecto perjudicial de muchos de estos productos en la salud de los agricultores, si se utilizan incorrectamente.

- *Riesgos profesionales*

El sector primario tiene una elevada siniestralidad laboral, y la agricultura ocupa el 4º lugar en número de accidentes por cada 100.000 trabajadores. Alrededor del 13% de los accidentes laborales se producen en la agricultura, una cifra bastante preocupante.

People reporting a work-related health problem

(% share of employed or previously employed people aged 15–64 years, 2020)



- *Competencia*

El concepto de competencia es amplio. Incluye conocimientos de producción, conocimientos financieros, conocimientos de gestión del cambio y conocimientos de previsión y gestión de riesgos. La planificación se considera importante. La necesidad constante de reaccionar se considera una forma de trabajar que pone a prueba la salud mental. La planificación y la gestión de riesgos ayudan a salir del ciclo de reacción constante.

- *Equipos de trabajo*

Trabajar con personas poco cualificadas, a veces inexpertas, o de orígenes culturales diversos puede ser una situación difícil de gestionar para muchos agricultores, que deben estar más atentos a estos perfiles de trabajadores, lo que puede suponer una pérdida de productividad y un aumento de los costes.

- *Trabajo individual y solitario*

Es un trabajo individual, rutinario, a menudo solitario, con largas jornadas laborales, que dificulta la conciliación de la vida personal y profesional. Muchos hombres empiezan a reconocer la incompatibilidad de poder fundar familias, entablar relaciones o compartir tiempo con sus familias. La soledad y la falta de apoyo generan desgana, desmotivación y a veces frustración por la imposibilidad de delegar.

3. Datos sobre salud mental en la UE.

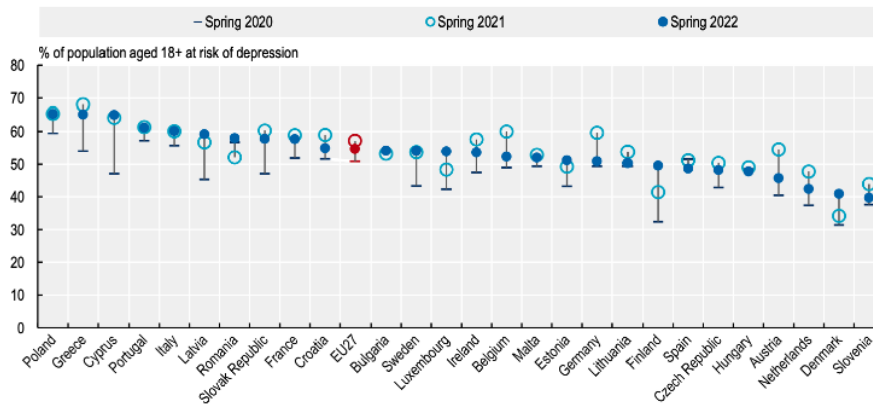
Una buena salud mental es vital para llevar una vida sana y productiva. Vivir con un problema de salud mental puede tener un impacto significativo en la vida de las personas, contribuyendo a peores resultados educativos, mayores tasas de desempleo y peor salud física.

La pandemia exacerbó muchos factores de riesgo asociados a una mala salud mental y debilitó muchos factores de protección, lo que condujo a un empeoramiento sin precedentes de la salud mental en los dos primeros años. Al principio de la pandemia, la prevalencia de la ansiedad y la depresión se duplicó en algunos países europeos (OCDE, 2021). La salud mental fue normalmente peor alrededor de los picos pandémicos, con síntomas de depresión generalmente más altos alrededor del momento de las estrictas medidas de confinamiento.

Los datos disponibles en algunos países sugieren que en la primera mitad de 2022 los síntomas de depresión fueron menores que durante los picos de 2020 y 2021, pero siguieron siendo más altos que antes de la pandemia. En Francia, los síntomas de depresión entre los adultos alcanzaron un máximo de más del 20 % durante los encierros y se redujeron al 15 % en mayo de 2022, una tasa todavía más alta que antes de la pandemia (13,5 %). Del mismo modo, en Bélgica, mientras que menos del 10% de los adultos tenían síntomas de depresión en 2018, esta proporción alcanzó el 20% y más durante los picos pandémicos de 2020 y 2021 y disminuyó al 16% en marzo de 2022.

En el primer semestre de 2022, la salud mental y el bienestar de muchos adultos en los países de la UE siguieron viéndose afectados por el impacto y la incertidumbre actuales en torno a la pandemia, a los que se han añadido nuevos problemas como el aumento del coste de la vida y la guerra de Rusia contra Ucrania. Los datos de la encuesta electrónica de Eurofound indican que, en la primavera de 2022, más de una de cada dos personas (55%) podía considerarse en riesgo de depresión de media en los países de la UE. El porcentaje de personas en riesgo de depresión oscilaba entre aproximadamente el 40% en Eslovenia, Dinamarca y los Países Bajos y alrededor del 65% en Polonia, Grecia y Chipre. En casi todos los países, el porcentaje en la primavera de 2022 seguía siendo superior al de la primavera de 2020.

Figure 3.13. Share of adults at risk of depression, 2020-22

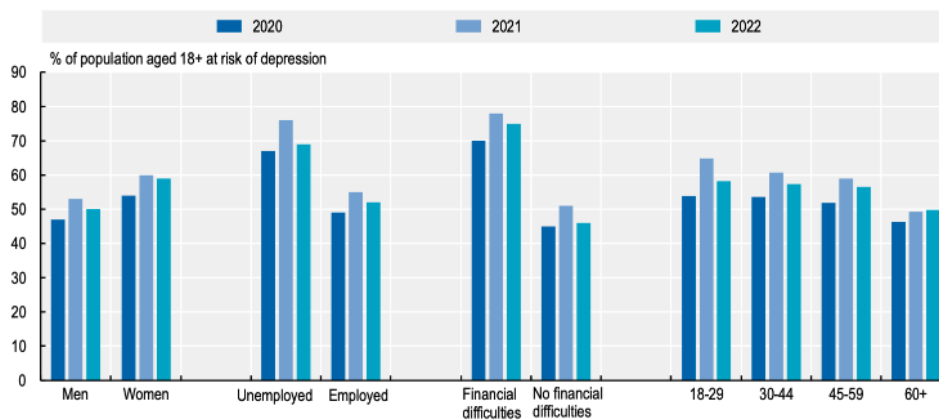


Note: A risk of depression is defined as people with a WHO-5 score of less than 50 on a scale from 0-100.
 Source: Eurofound's *Living, working and COVID-19 e-survey*.

StatLink  <https://stat.link/qvcu7m>

El riesgo de depresión a lo largo de la pandemia fue mayor entre las mujeres, los desempleados, las personas con dificultades económicas y los más jóvenes. La tasa fue de casi el 60% entre las mujeres, frente al 50% entre los hombres; de casi el 70% entre los desempleados, frente a algo más del 50% entre los empleados; del 75% entre los que declararon dificultades económicas, frente a aproximadamente el 45% entre los que no declararon dificultades. Los adultos jóvenes declararon tener peor salud mental que cualquier otro grupo de edad durante la pandemia, una tendencia que va en contra de las tendencias anteriores a la pandemia.

Figure 3.14. Share of adults in the EU at risk of depression among selected groups, 2020-22

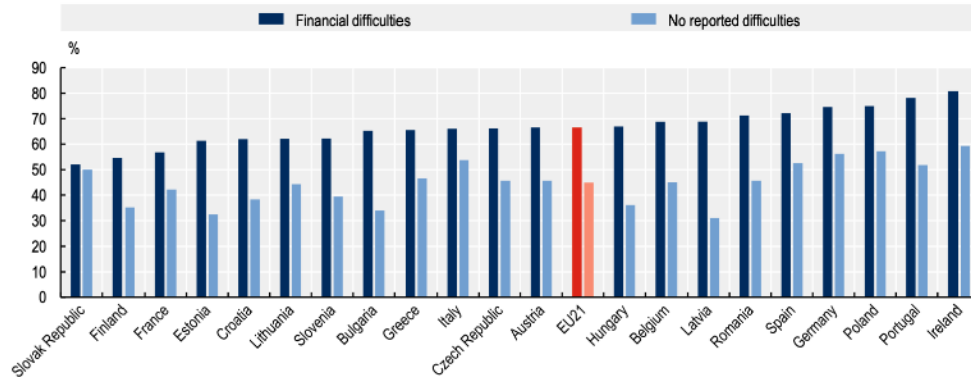


Note: A risk of depression is defined as people with a WHO-5 score of less than 50 on a scale from 0-100.
 Source: Eurofound's *Living, working and COVID-19 e-survey*.

StatLink  <https://stat.link/zy645u>

Figure 1.5. Young people in precarious financial circumstances were at heightened risk of depression over the course of the pandemic

Share of young people aged 18-29 at risk of depression (WHO-5 score <50 out of 100), by self-perceived difficulty to make ends meet, 2020-21



Note: Data from the first, second and third waves of Eurofound's *Living, working and COVID-19 e-survey*, conducted in spring 2020, summer 2020 and spring 2021, have been pooled (weighted averages are presented). The share of respondents reporting financial difficulties are those who responded that their households had "difficulty" or "great difficulty" making ends meet. Data for Cyprus, Denmark, Luxembourg, Malta, the Netherlands and Sweden have been excluded due to small sample sizes.

Source: OECD calculations, based on Eurofound (2021^[29]), *Living, working and COVID-19 dataset*, <http://eurofound.link/covid19data>.

StatLink  <https://stat.link/upq6n0>

La pandemia ha puesto a prueba unos servicios de salud mental que ya estaban al límite de su capacidad, y se ha informado de que los tiempos de espera han aumentado en varios países europeos. En Bélgica y Suiza, los proveedores de atención informaron de un aumento de los tiempos de espera para la atención de salud mental durante la pandemia (Servicio Público Federal Belga de Salud, Seguridad de la Cadena Alimentaria y Medio Ambiente, 2021; Werling et al., 2022). Una revisión de marzo de 2021 en los Países Bajos informó de forma similar de un aumento tanto de los tiempos de espera como de las listas de espera, y se informó de que los tiempos de espera en algunas instituciones inspeccionadas se habían duplicado (Dutch Health and Youth Care Inspectorate, 2021). Datos más recientes de Finlandia indican que estos desafíos persistieron en 2022: en septiembre de 2022, el 40% de las personas tuvieron que esperar más de 90 días para recibir atención especializada en salud mental, frente al 13% en agosto de 2019.

Los países europeos han tomado medidas para mitigar los impactos de la pandemia, pero dada la magnitud de los impactos y los niveles extraordinariamente altos de necesidades insatisfechas, se necesitan más medidas para garantizar que la pandemia no deje cicatrices permanentes en una generación de jóvenes.

a. COVID-19 Impacto sobre la salud mental y el bienestar.

Como tantas otras cosas, la pandemia de COVID-19 se ha cobrado un alto precio en la salud mental de los europeos y del resto del mundo. Los efectos de los primeros meses, con el confinamiento en casa y la

incertidumbre, fueron ambivalentes. Aumentó el porcentaje de la población que experimentaba sentimientos de abatimiento o depresión, que tenía problemas para dormir y poco interés o alegría por hacer cosas. Pero, al mismo tiempo, disminuyó el porcentaje que declaró sentirse cansado, sentirse mal consigo mismo o tener problemas de concentración.

Los cambios en estos indicadores de salud mental, que la Encuesta Europea de Salud recogió hasta julio de 2020, son más pronunciados en las mujeres que en los hombres, y también parten de valores prepandémicos más altos.

Los artículos publicados en *Journal of Psychiatry and Mental Health* y en *Depression & Anxiety*, con datos de más de 9.000 trabajadores sanitarios de 18 centros de salud de toda España, mostraron que la mitad de las personas encuestadas dieron positivo en algún trastorno mental, y que casi el 15% padecía un trastorno mental incapacitante, es decir, con repercusiones negativas en su vida profesional y social. Los principales síntomas observados indicaban una alta probabilidad de depresión, ansiedad, ataques de pánico, trastorno de estrés postraumático y, en menor medida, abuso de sustancias.

Otro trabajo, publicado en junio de 2021 en el *Journal of Affective Disorders* y realizado mediante una encuesta a la población adulta durante el confinamiento de 2020, concluyó que la falta de contacto social aumentaba la ansiedad y los síntomas depresivos, y descubrió que las relaciones sociales influían en este aumento de los posibles problemas de salud mental. El desapego estaba fuertemente asociado con ambos trastornos afectivos y el apoyo social tenía un efecto moderador estadísticamente significativo sobre esta asociación; las personas con un bajo nivel de apoyo social y un alto nivel de desapego tenían un mayor riesgo de depresión y trastornos de ansiedad generalizada.

Especialmente relevante es el aumento de las tasas de suicidio y autolesiones, sobre todo entre los adolescentes. Este colectivo adolece de falta de herramientas de gestión emocional. A nivel de personal sanitario, han sufrido un alto grado de fatiga física y mental. Incluso los niños pequeños nacidos en el COVID tienen problemas de relación social, ya que el confinamiento ha dificultado su desarrollo evolutivo en etapas tan tempranas.

El COVID ha puesto de manifiesto las necesidades de la salud mental, que era un tema poco difundido y en el que la sociedad no se centraba. Desde la pandemia, la salud mental ha adquirido una nueva dimensión, lo que ha permitido poner en marcha nuevos programas e iniciativas en los ámbitos público y privado.

COVID ha permitido a la gente pararse a reflexionar, a muchos les ha permitido hacer una evaluación vital y conocer su grado de satisfacción con las metas alcanzadas en relación con sus expectativas personales. Muchos se han dado cuenta de lo vulnerables que somos, no sólo desde el punto de vista de la salud, sino también de cómo estas crisis repercuten fácilmente en nuestra vida laboral y personal. Estas situaciones de insatisfacción e inseguridad han amplificado las situaciones emocionales previas que ya tenía la sociedad, potenciando nuevas situaciones de ansiedad, depresiones, adicciones, suicidios, etc.

Country	Anxiety	Depression
Portugal	8.671	5.618
Netherlands	7.205	4.159
Ireland	7.092	4.646
Cyprus	6.847	3.611
Germany	6.739	4.113
Malta	6.605	3.739
France	6.576	4.457
Austria	6.278	3.752
Greece	6.099	6.223
Italy	5.936	4.455
Monaco	5.766	4.967
Luxembourg	5.558	3.790
Belgium	5.251	4.111
Spain	5.129	5.714
Denmark	5.103	4.146

Los trastornos mentales han aumentado en las zonas rurales, pero a diferencia de las ciudades. En las zonas rurales existe un factor de cohesión social en comparación con las ciudades, donde hay más anonimato y los niveles de riesgo eran más altos.

En las zonas rurales, aunque ha habido menos restricciones a la movilidad y a las interacciones debido a una menor incidencia y a un menor riesgo debido al aislamiento en comparación con las zonas urbanas, ha aumentado la sensación de incertidumbre, lo que ha tenido importantes efectos en términos de ansiedad y depresión.

El COVID ha supuesto un antes y un después en relación con la salud mental a nivel europeo, muchas personas han sufrido estrés postraumático con un aumento significativo del insomnio, estrés, ansiedad, depresión, miedo, tristeza y culpa. Esto ha generado un crecimiento espectacular de la demanda de servicios psicológicos, la mayoría de ellos vinculados a estas situaciones de insatisfacción e incertidumbre en el ámbito profesional y personal.

Who's coping well with the Covid-19 pandemic?

Different factors have affected our mental health during the pandemic – some, however, pose more of a risk than others.

Factors that worsened chances of coping well with the Covid-19 pandemic:

- - **10** Having intimate relationships affected
- - **10** Having a poor state of mind prior to Covid-19
- - **8** Living in a bigger household
- - **5** Being an extrovert
- - **5** Having increased job stress
- - **5** Having to take more responsibility for others
- - **5** Having your financial security destabilized
- - **3** Losing your job because of Covid-19
- - **3** Having a history of mental ill-health
- - **1** Being a woman

Having intimate relationships affected by the pandemic was twice as damaging to our mental health than increased job stress.



b. Diferencias entre zonas urbanas y rurales. Trastornos de salud mental, servicios y apoyo.

En las zonas rurales hay menos médicos y recursos sanitarios y sociales por cada 100.000 habitantes que en las zonas urbanas. Los recursos están más alejados geográficamente, por lo que si hay dificultades para desplazarse es difícil acceder a los servicios sanitarios, así como a los relacionados con la salud mental. Hay muchos pueblos muy dispersos, con pocos servicios y escasas facilidades de movilidad.

Las diferencias también están relacionadas con los mecanismos de gestión, en las zonas urbanas hay más agencias y asociaciones de apoyo a la salud mental, y los médicos de atención primaria derivan con cierta agilidad a los servicios de salud mental. Esto es más complicado en las zonas rurales, donde los recursos son más escasos y se gestionan de forma menos eficiente.

En las zonas rurales podemos encontrar muchos trastornos psicológicos sin diagnosticar, muchos han pasado poco tiempo en el sistema educativo lo que no ha permitido una evaluación y tratamiento en las primeras etapas de su vida.

En las zonas rurales están surgiendo muchos trastornos de gestión del estrés, que han aumentado los trastornos fundamentales son los trastornos de ansiedad, los trastornos de pánico y la depresión.

Las zonas rurales se caracterizan por un aumento significativo de los niveles de consumo de alcohol y drogas, lo que es consecuencia de los menores niveles de educación, cultura y el bajo nivel de instalaciones de ocio y entretenimiento. Los ayuntamientos rurales cuentan con recursos muy limitados y no disponen de opciones de ocio enriquecedoras, además del aislamiento geográfico antes mencionado. Es un problema generalizado entre los jóvenes, pero en el entorno familiar suelen ser los parientes los que alertan del problema y demandan apoyo para los familiares afectados.

Es destacable el aumento significativo de intentos de suicidio, lo que está alertando sobre la necesidad de crear nuevas estrategias de prevención y seguimiento de los grupos de mayor riesgo y con intentos previos.

Los recursos públicos de salud mental son escasos y están saturados, con largas listas de espera y consultas prolongadas, y en las zonas rurales hay pocas opciones privadas de salud mental en comparación con lo que se puede encontrar en los entornos urbanos. Esto afecta al acceso y al nivel de servicios de que disfrutaban las zonas rurales en comparación con las urbanas. Mientras tanto, los profesionales de la salud mental están sobrecargados, con horarios difíciles de gestionar, lo que también repercute en la calidad del servicio prestado.

Aunque las cosas están cambiando, con una mayor voluntad por parte de las instituciones, y un mayor interés por parte de la sociedad, lo cierto es que las zonas rurales serán presumiblemente las últimas en disfrutar de los beneficios de este cambio de tendencia.

c. La agricultura: Impactos de la vida profesional en la salud mental.

En las encuestas realizadas en el sector agrícola de algunos países, las puntuaciones de satisfacción laboral tras la pandemia han sido especialmente bajas, con sólo un 40% de los encuestados satisfechos con su trabajo (2020: 47%). Los más satisfechos con su trabajo eran los jóvenes empresarios, los agricultores con explotaciones más grandes y los cultivadores (Mela, Barómetro del Bienestar Laboral 2022).

La satisfacción laboral de los empresarios agrícolas es, en general, inferior a la de otros grupos profesionales, lo que se explica por un trabajo físicamente exigente y propenso a accidentes. También cabe señalar que, según los resultados de 2022, se ha debilitado especialmente la satisfacción de los grupos de edad más jóvenes (menores de 40 y menores de 54).

Entre los síntomas psicológicos, el más frecuente era la debilidad y el cansancio, que experimentaba aproximadamente la mitad de los encuestados. El cansancio era más frecuente en las explotaciones lecheras. En comparación con años anteriores, la depresión (2018: 23 %, 2020: 22 %, 2022: 28 %) y la irritabilidad (2018 y 2020: 33 %, 2022: 39 %) habían aumentado en particular. Dos tercios de los encuestados experimentaron estrés. En las explotaciones de animales, las explotaciones más grandes y los empresarios menores de 40 años, el estrés y los síntomas psicológicos eran más comunes. Los síntomas percibidos de estrés mental eran irritabilidad, problemas de sueño y ansiedad (Hämäläinen 2022).

Una encuesta realizada en 2021 por MTK-Satakunta dirigida a empresarios agrícolas reveló que casi la mitad de los empresarios agrícolas estaban preocupados por el cambio en el clima de actitud (49%), el 45% estaban preocupados por su liquidez y el 37% estaban preocupados por su propia capacidad para hacer frente a la situación. Más de la mitad (52%) de los encuestados deseaban más información sobre el bienestar mental.

Por otro lado, la Royal Agricultural Benevolent Institution (RABI), en su informe "The Big Farming Survey", destacaba que casi la mitad de la comunidad agraria sufre ansiedad y que los jóvenes agricultores son más propensos a sentirse solos.

Sin un apoyo eficaz, los problemas de salud mental pueden aumentar el riesgo de muerte por suicidio. Numerosos estudios realizados en los Estados miembros de la UE muestran que las tasas de suicidio entre los agricultores son superiores a las de la población general. Por ejemplo, la Mutualité Sociale Agricole (MSA) de Francia consultó sus estadísticas para tener una visión más amplia del fenómeno: en comparación con los 40 millones de personas cubiertas por el sistema de seguridad social en 2015 (por 4.991 suicidios registrados ese mismo año), los afiliados al régimen agrario tienen "un riesgo un 12,6% mayor". Y esta propensión es aún "más pronunciada entre los trabajadores agrícolas" (18,4%).

El agricultor puede trabajar como empresario agrícola, aunque tenga problemas de salud mental. Sin embargo, una actitud positiva hacia los servicios de apoyo a la salud mental es un requisito previo para tener éxito en el trabajo. El reto es la limitada disponibilidad de servicios de salud mental en las zonas rurales y la naturaleza estresante y la carga de trabajo del trabajo agrícola. La salud mental desempeña

un papel importante en la forma en que el agricultor se las arregla para ocuparse de la explotación. Cuando, por ejemplo, resulta difícil hacer frente al trabajo y el ánimo empieza a deprimirse, las opciones se reducen.

Los empresarios agrícolas presentan los mismos síntomas de trastornos mentales que todas las personas. Puede haber grandes variaciones en el cuadro sintomático. Los problemas de salud mental pueden manifestarse de muchas maneras:

- Mayor nivel de quejas e insatisfacción general.
- Mucha frustración, estrés y ansiedad. Muchos acaban en depresión.
- Mayor aislamiento que lleva a situaciones de soledad.
- Hay mayor consumo de psicofármacos y drogodependientes, ya que necesitan aliviar su malestar de alguna manera.
- Hay mayores problemas médicos asociados, como problemas de tensión, cardiovasculares, de sueño, de alimentación, etc.
- Por un lado, hay un mayor absentismo laboral.
- Hay personas que no saben gestionar los problemas y derivan en enfados, esta mayor agresividad e irritabilidad repercute en un aumento de las agresiones y situaciones de violencia familiar y de género.
- La población masculina ha sido educada para no exteriorizar su sufrimiento, por lo que en situaciones de crisis tienden a somatizar, a ser más agresivos y a verse afectados en su vida laboral y familiar.
- Muchas de estas afecciones acaban en problemas de adicción, el estrés y la frustración están generando muchas adicciones ligadas a la evasión, en particular las derivadas de las redes sociales, los videojuegos, los teléfonos móviles. Son problemas de evasión, lo que lleva a no prevenir ni resolver los problemas. Esta evasión genera un círculo vicioso de agobio, estrés, insatisfacción y búsqueda de evasión de la realidad a través de estas nuevas tecnologías, el alcohol o las drogas.

d. Existencia de estigma asociado a la salud mental.

La actitud hacia las personas con problemas de salud mental se ha vuelto más positiva en los últimos años. Sin embargo, sigue existiendo un estigma en torno a la salud mental. El 11% de los encuestados tiene miedo de conocer a personas con problemas de salud mental. También sigue siendo fuerte la suposición de que no se puede vivir una vida plena con problemas de salud mental (41%). (FCA para la Salud Mental 2021).

Se considera que el estigma relacionado con la salud mental también ha disminuido entre los empresarios agrícolas. Se observa que las zonas rurales van algo por detrás de las ciudades en la reducción del estigma.

Ha aumentado el número de personas que hablan de salud mental en la sociedad, incluidos los empresarios agrícolas. El umbral para pedir ayuda se ha reducido en los últimos diez años.

Sin embargo, sigue habiendo estigmas sobre la salud mental, especialmente en las zonas rurales. La vergüenza y el miedo por enfrentarse a los problemas de salud mental son obstáculos para buscar tratamiento. Todavía no se considera que la salud mental sea algo a lo que todos estamos expuestos, para algunos el umbral para buscar ayuda es alto. También dificulta buscar ayuda para los problemas de salud mental si hay una persona que menosprecia los síntomas que experimentan los demás.

Además, la ocultación hace que los problemas de salud mental se enquisten y crezcan, entrando en un círculo del que es difícil salir sin ayuda.

No saber cómo apoyar a las personas con problemas de salud mental suele provocar rechazo y aislamiento, lo que se traduce en prejuicios y estigmatización de las personas con problemas de salud mental. En las zonas rurales, donde existe un sentimiento de comunidad, resulta difícil reconocer un trastorno mental, para evitar el aislamiento social.

La realidad de las personas con trastornos mentales es que conviven a diario con los efectos de la estigmatización y los prejuicios en diferentes ámbitos de su vida cotidiana. Es cierto que se han dado pasos y se han llevado a cabo acciones para limitar y concienciar, sin embargo, aún queda mucho trabajo por hacer. En algunos casos, la lucha contra el estigma debe centrarse más en la sensibilización y la formación, para derribar el muro que separa a la sociedad de la realidad de las personas con enfermedad mental. En otros, el esfuerzo se dirigirá a la incidencia política, presionando a distintos organismos para que se respeten los derechos de las personas con trastornos mentales.

e. Perfiles de los agricultores con mayor riesgo de padecer problemas de salud mental.

- ✓ Las mujeres rurales tienen cada vez menos oportunidades laborales, han sido excluidas de la actividad agraria y cada vez les resulta más difícil acceder a un trabajo remunerado, con altos niveles de desempleo.
- ✓ Las mujeres tienen más riesgo de sufrir problemas de salud mental, ya que las brechas de género y los roles tradicionales se mantienen en mayor medida en el medio rural, donde la falta de corresponsabilidad e igualdad en el hogar puede repercutir en el bienestar psicológico.
- ✓ Las mujeres ven los problemas con más rapidez, de forma más abierta y honesta; también están más dispuestas a recibir ayuda. Los hombres tragan más porque les cuesta más mostrar sus debilidades.
- ✓ Por otra parte, los jóvenes disponen de menos herramientas para gestionar sus emociones y tienen más dificultades para aliviar el estrés y afrontar situaciones que amenazan su salud mental.

Los jóvenes que se inician en el sector, al carecer de experiencia, viven situaciones de inseguridad que pueden conllevar un mayor riesgo.

- ✓ Las explotaciones especializadas corren más riesgos y, en general, están más insatisfechas (sienten que no tienen alternativas en la vida diaria). Las explotaciones estructuradas, con diversificación y diferentes fuentes de ingresos, están más satisfechas y ven más alternativas.
- ✓ Los agricultores mayores de 50 años que han experimentado un declive de su capacidad física y cuyos hijos no están vinculados a la explotación también son más susceptibles, en cuyo caso no tiene sentido que desarrollen la explotación y realicen inversiones pensando en el futuro.
- ✓ La falta de anonimato en el medio rural aumenta en algunos casos el estrés derivado de su imagen social, en las zonas urbanas es más fácil pasar desapercibido, en los pueblos el "qué dirán" es un factor muy condicionante, muy ligado a la comunidad local a la que pertenecen.
- ✓ Las pequeñas explotaciones no disponen de recursos para mecanizar/digitalizar y hacer más eficientes sus explotaciones, lo que aumenta la carga física y la insatisfacción. Corren un mayor riesgo de caer en situaciones de exclusión y derivar hacia una situación de exclusión.
- ✓ La falta de cultura y educación influye, estas personas en general tienen menos herramientas de gestión emocional para mejorar su bienestar psicológico, así como menos herramientas de gestión empresarial para planificar y afrontar los retos del sector.
- ✓ La falta de recursos económicos dificulta el acceso a actividades de ocio y relajación que les permitan desconectar o el acceso a servicios de apoyo a la salud mental en caso necesario.
- ✓ Las personas con adicciones ya tienen problemas previos que pueden derivar en problemas de salud mental.
- ✓ La falta de acceso en las zonas rurales a programas de apoyo para personas con este tipo de problemas dificulta la adopción de soluciones. Los agricultores manifiestan la necesidad de servicios especializados en problemas agrarios.

Overall change in the number of farm managers

(%, 2016–2020)



Note: ranked on the overall change for both sexes (men and women).

Source: Eurostat (online data code: ef_m_farmang)

f. Perspectivas de salud mental de los empresarios agrícolas.

La sostenibilidad de los servicios de apoyo a la salud mental de los empresarios agrícolas es importante. Además de la necesidad de servicios permanentes, deben desarrollarse más servicios preventivos para promover la salud mental. Al mismo tiempo, la disponibilidad de la red de servicios en las zonas rurales requiere una atención constante. Las amenazas para la salud mental en el futuro se han descrito en gran medida como el mismo tipo de problemas a los que se enfrentan ahora los empresarios agrícolas. La preocupación es que aumentará el impacto de los factores de riesgo para la salud mental.

Future threats to the agricultural entrepreneur's mental health	
Economic uncertainty	The economy is a big factor of uncertainty. Agricultural entrepreneurs are perceived to have only few opportunities to influence their income generation. It is very difficult to predict costs. The economic effects caused by the change in the period of the Common Agricultural Policy (CAP) will only be seen close to the implementation date.
Network fragmentation	The number of agricultural entrepreneurs is decreasing, so there may not be neighborly help and conversation partners anymore. Loneliness increases. The network of both mental health and other health services is fragmented and concentrated in urban areas. Fewer than before understand the work of an agricultural entrepreneur and the factors affecting it.
Changes that cannot be influenced	The volatility of the agricultural sector. Uncertainty is seen to be increasing all the time. Agriculture is undergoing drastic changes. The uncertainty related to changes in CAP –period is also seen as a threat to mental health.
Laying blame	Blame for climate change, animal rights and poor condition of nature shifted and escalated towards farmers even more than currently. Blame is also seen as a threat to professional identity and professional pride.
Lack of elements supporting work ability	The development of working life and mental health is considered in Finland for the needs of wage earners. Innovations that develop services do not support the needs of entrepreneurs.
World situation	Pandemics, wars and other crises affecting society are also a threat to agricultural entrepreneurs and food production.

Future threats for mental health

Las amenazas para la salud mental eran fáciles de detectar, pero las oportunidades eran difíciles de detectar. No es fácil encontrar formas de eliminar las amenazas para la salud mental de los empresarios agrícolas, porque la agricultura se ve afectada actualmente por un gran número de amenazas para la salud mental. Se consideró que el aumento del apoyo a la salud mental y de los conocimientos sobre salud mental de los empresarios agrícolas, el aumento del aprecio, un precio justo del mercado, el aumento de las oportunidades de influencia y la digitalización creaban oportunidades para apoyar la salud mental de los empresarios agrícolas.

The future possibilities of the agricultural entrepreneur's mental health	
Development of support	The skills of the network to bring up a topic and networking is strengthening. Asking for and receiving help becomes easy. The educational level of agricultural entrepreneurs increases, and the knowledge and skills related to mental health develop.
Appreciation	Self-sufficiency, domestic food and primary production are valued. People are interested in the origin of food. The price that can be obtained from the market is such that the financial survival and development of farm is possible. Finnish food becomes a brand known for its purity and high quality.
Changes that the agricultural entrepreneur can influence	Working life is becoming more diverse. The growth of farm businesses increases professional farm management. On the other hand, sideline agricultural entrepreneurship is seen to be increasing. It is significant that the things that farmer can influence are observed on the farms.
Digitalization	Digital tools enable collegial support, even if other agricultural entrepreneurs are not physically nearby. Digitalization increases the availability of health services over long distances. Farm automation reduces the amount of physical work that can reduce the large workload of an agricultural entrepreneur.

Future possibilities for mental health.

g. Oportunidades para mejorar la salud mental en el sector agrario.

- Mejorar la concienciación sobre la relación entre la estabilidad mental y las buenas técnicas de gestión agrícola.
- Mejorar los conocimientos de los agricultores sobre las implicaciones de la salud mental en la gestión de las explotaciones.
- Mejorar la formación de los agricultores en la gestión de las explotaciones y, en particular, en los aspectos relacionados con la gestión de riesgos y contingencias.
- Establecer servicios de apoyo especialmente diseñados para los agricultores, destinados a los grupos más afectados, como las mujeres y los jóvenes.
- Necesidad de reforzar la infraestructura de banda ancha, para mejorar el acceso a los servicios de apoyo tanto sanitarios como de formación en gestión de explotaciones.
- La prevención es la forma de evitar males mayores, es necesario actuar a tiempo para evitar situaciones más complicadas, ante los síntomas, es necesario acudir al médico de cabecera para valorar la necesidad de ayuda en salud mental.
- Existen servicios de salud mental, pero no hay recursos suficientes para cubrir la alta demanda, con tiempos de espera muy largos y con tratamientos y terapias con pocas sesiones y muy espaciadas en el tiempo.
- Hay recursos privados como gabinetes de psicólogos, asociaciones, departamentos de la mujer en los ayuntamientos.
- Se puede trabajar a muchos niveles, lo importante es pedir ayuda y que se detecten a tiempo las necesidades de cada persona. A nivel individual se puede trabajar la gestión del pensamiento, la mejora de la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo con la familia, todo ello ayuda a la persona a desahogarse, a encontrar un equilibrio y a encontrar soluciones emocionales.
- La formación es fundamental, ofreciendo cursos para conocer, reconocer y combatir los principales problemas de salud mental. Abrir esta formación de prevención y resolución a los agricultores y sus familias.
- Implicando a instituciones, asociaciones, cooperativas, es fundamental ofrecer esta formación específica y orientada a los agricultores.
- Es fundamental sensibilizar, promover y dar visibilidad a través de campañas, para aumentar la sensibilidad hacia los problemas de salud mental en el sector agrario.

h. Existencia de apoyo/capacidad suficiente en las zonas rurales/agrícolas para mejorar la salud mental.

Están surgiendo algunos programas dirigidos a los colectivos más sensibles (mujeres, adolescentes, parados, etc.) a nivel público desde los ayuntamientos y a nivel privado a través de asociaciones, aunque es necesario incrementar estas iniciativas, ya que, por ejemplo, ahora no es frecuente encontrar programas dirigidos a colectivos como los agricultores.

El COVID ha avanzado, pero queda mucho por hacer. Hay pocos recursos e iniciativas. A nivel municipal se están realizando cursos centrados en el individuo, con formación en gestión emocional, habilidades emocionales, etc. Fondos europeos a través de servicios sociales y ayuntamientos, para un mayor autoconocimiento y la mejora de herramientas para mejorar la salud mental. Las asociaciones rurales están haciendo mucho en prevención de adicciones para adolescentes, con terapias individuales y de grupo.

En las zonas rurales es necesario contar con un asistente de salud mental que sea una persona cercana a la comunidad, que pueda actuar como intermediario y aglutinar los servicios ofrecidos para resolver los problemas que afectan al bienestar mental.

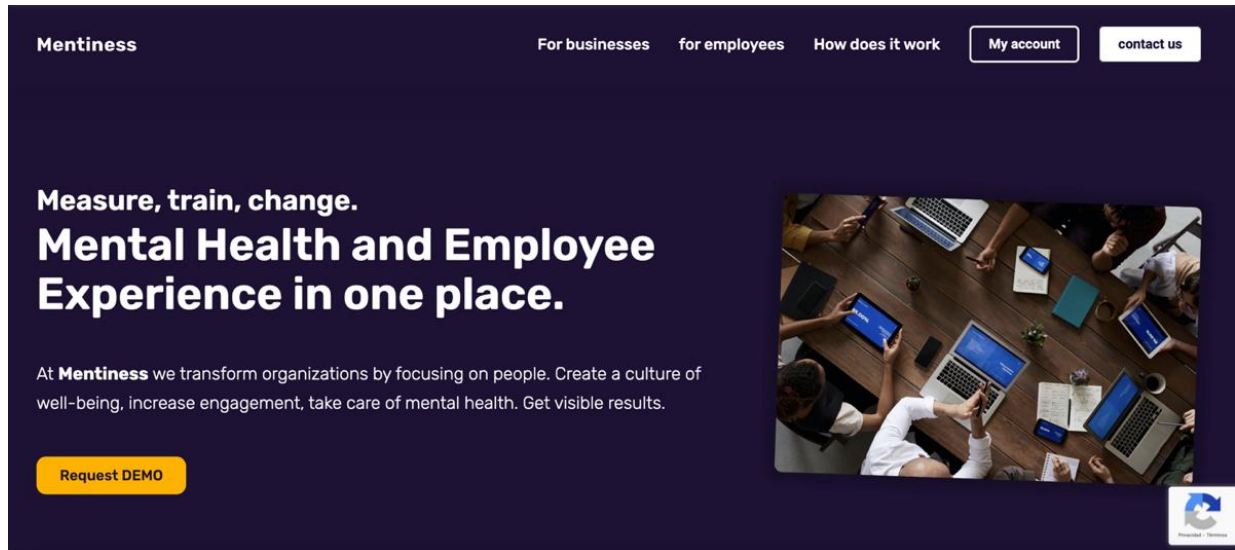
Desde el punto de vista agrícola, desde que existe la normativa sobre prevención de riesgos laborales, existe la obligación de prevenir los factores psicosociales. Sin embargo, los empresarios no son conscientes de ello y no ofrecen soluciones en este ámbito ni para ellos ni para sus trabajadores.

A nivel de organizaciones agrarias, organizaciones de colectivos específicos como grupos de mujeres, que llevan a cabo iniciativas, programas y conferencias en las que dan visibilidad a estos problemas a nivel profesional, familiar, emocional, etc. Estas iniciativas son breves y carecen de continuidad, se centran en aumentar los conocimientos y sensibilizar, pero no dan tiempo a desarrollar habilidades y capacidades de gestión emocional y mental.

Muchas empresas de prevención cuentan ya con psicólogos y coaches que intentan facilitar el proceso de adaptación. Esto no está tan extendido en el sector agrario, aunque existen portales online que ofrecen estos servicios, si bien no son tan conocidos. Deberían ofrecerse incentivos para capacitar a los trabajadores mediante sesiones de coaching, lo que redundaría en mayores niveles de productividad y satisfacción en el entorno laboral.



Por tanto, en cuanto a la formación relacionada con el trabajo, asociada al puesto de trabajo, existen opciones, pero no se están utilizando adecuadamente y menos en el sector agrícola, por lo que aún queda mucho por hacer.



The screenshot shows the homepage of the Mentiness website. The header includes the brand name 'Mentiness' on the left and navigation links 'For businesses', 'for employees', and 'How does it work' in the center. On the right side of the header are two buttons: 'My account' and 'contact us'. The main content area features a dark blue background with the headline 'Measure, train, change. Mental Health and Employee Experience in one place.' Below the headline is a sub-headline: 'At Mentiness we transform organizations by focusing on people. Create a culture of well-being, increase engagement, take care of mental health. Get visible results.' A yellow 'Request DEMO' button is positioned below the sub-headline. To the right of the text is a photograph of a group of people in a meeting around a table with laptops. In the bottom right corner of the page, there is a small logo for 'Mentiness' with a circular arrow icon.

4. La salud mental en las políticas de la UE: Iniciativas

En los últimos años, muchos países europeos han comenzado a elaborar estrategias nacionales y a reforzar sus políticas de apoyo a la salud mental. Según el informe "Mental health in all policies: scoping review of national developments (2017 - 2019)" (Mental Health Europe, 2019), 20 países han tomado recientemente medidas importantes para mejorar o actualizar su legislación o políticas nacionales en relación con la salud mental.

Como mencionó Elena Schubert (Responsable de Políticas y Coordinadora Adjunta de Igualdad de la DG AGRI) en la conferencia final del proyecto de Salud Mental Rural, nos encontramos en un momento excepcional en el que la salud mental ocupa un lugar privilegiado en el debate público y, por supuesto, también en la Unión Europea. A pesar de la falta de una estrategia definida, esta cuestión se está convirtiendo en un tema transversal en todas sus nuevas políticas.

Si nos fijamos en las iniciativas de la Comisión Europea, ésta ha puesto en marcha la iniciativa "Juntos más sanos - Iniciativa de la UE sobre enfermedades no transmisibles" (Iniciativa de la UE sobre ENT) para ayudar a los países de la UE a identificar y aplicar políticas y acciones eficaces para reducir la carga de las principales enfermedades no transmisibles (ENT) y mejorar la salud y el bienestar de los ciudadanos. Algunas de las prioridades en salud mental son el apoyo a las condiciones favorables para la salud mental y el aumento de la resiliencia; la aplicación de la salud mental en todas las políticas; o la protección de los derechos, la mejora de la inclusión social y la lucha contra el estigma asociado a los problemas de salud mental. Siempre en la Comisión Europea, la DG SANTE ha creado un espacio de red específico en su Plataforma de Política Sanitaria para que las organizaciones sanitarias y de agentes sociales intercambien prácticas y conocimientos específicos sobre salud mental relacionados con COVID-19.

Por otro lado, el Parlamento Europeo se centra más en la promoción que en el desarrollo de políticas de salud mental.

En 2012, algunos miembros del Parlamento Europeo crearon la Coalición para la Salud Mental y el Bienestar. Se trata de una plataforma de eurodiputados afines, que amplifican las voces de las personas con problemas de salud mental y abogan por una respuesta coordinada para abordar los determinantes más acuciantes de la salud mental.

Del mismo modo, existe la Alianza de Eurodiputados para la Salud Mental (creada en 2009 como Grupo de Interés del Parlamento Europeo sobre Salud Mental, Bienestar y Trastornos Cerebrales), cuyo objetivo es reunir a eurodiputados y partes interesadas relevantes para abogar por el desarrollo de políticas sólidas de la UE que contribuyan a la prevención de las enfermedades mentales y garanticen servicios adecuados y de alta calidad y una atención centrada en la persona, empoderando a los afectados.

En los últimos tiempos han aumentado notablemente los llamamientos en favor de un enfoque integrado de la salud mental, que tenga en cuenta las políticas sanitarias, sociales, de bienestar y de juventud. Han florecido en Europa y en los Estados miembros. Por ejemplo, la Recomendación del Consejo de la OCDE

sobre políticas integradas de salud mental, competencias y trabajo (OCDE, 2018) instó a los gobiernos a promover la prestación de servicios tempranos y plenamente integrados para mejorar los resultados sociales y laborales de las personas que sufren síntomas de malestar psicológico.

5. Estrategias e iniciativas de la UE para mejorar la salud mental de los agricultores

La innovación social es clave para encontrar soluciones a los problemas de salud mental y abrir el debate público sobre el tema. Es importante identificar estrategias para que la comunidad agrícola normalice las conversaciones en torno a la salud mental con el fin de ayudar a reducir el estigma como barrera a la conducta de búsqueda de ayuda (Universidad de Reading, 2022). Algunos ejemplos de estrategias existentes son:

Estrategias educativas y de aprendizaje entre iguales para los agricultores	Formar a los porteros de las explotaciones para detectar y afrontar los problemas de salud mental entre los agricultores	Aumentar los conocimientos sobre salud mental entre los agricultores (por ejemplo, los jóvenes)
<p>Círculos de debate abiertos</p> <p>Jornadas de puertas abiertas y visitas para conocer el trabajo y la vida cotidiana de un agricultor. Por ejemplo Hungary</p> <p>Redes de aprendizaje para desarrollar el aprendizaje entre iguales. Por ejemplo: Belgium</p>	<p>Apoyo a la salud mental de la Fundación DJP - Farmwell</p>	<p>Elaboración de material didáctico sobre salud mental para centros de enseñanza superior agrícola. Por ejemplo Belgium</p>

Otras estrategias que merece la pena explorar son:

Métodos artísticos para des estigmatizar los problemas de salud mental entre los agricultores	Designar campeones locales: agricultores carismáticos para abrir la comunicación sobre el tema.
<p>Teatro del Oprimido, inventado por Augusto Boal</p> <p>Una iniciativa existente en Irlanda – TEAGASC</p>	<p>Los intermediarios locales cualificados ofrecen un recurso increíble que puede utilizarse para llegar a los agricultores.</p>

A continuación, un prospecto de las iniciativas existentes para abordar los problemas de salud mental en la agricultura:

Iniciativa	Nivel	Descripción	Principales conclusiones	Principales fuentes
Farmwell	European Union	Proyecto de red temática europea financiado por Horizonte 2020. El proyecto tiene como objetivo mejorar el bienestar mental, físico y social de los agricultores a través de innovaciones sociales.	<ul style="list-style-type: none"> - Existen muchas barreras en el apoyo a la salud mental. - Necesidad de ofrecer apoyo a través de herramientas digitales acompañadas de una interacción más personalizada. 	Farmwell website
Rural Mental Health	European Union	<p>Proyecto Erasmus+ que pretende corregir la desigualdad y el desequilibrio entre la prestación de servicios de salud mental en las zonas rurales en comparación con las urbanas.</p> <p>El objetivo principal de este proyecto es mejorar la concienciación y la prevención de problemas graves de salud mental.</p>	Formación en línea, estudios de casos y eventos sobre salud mental	RMH website
ENRD Contact Point	European Union	Apoya el funcionamiento de la Red Europea de Desarrollo Rural (ENRD)	Coordina el trabajo temático y analítico, facilita la creación de redes y el intercambio, y comunica el trabajo y las voces de la red. La ENRD desarrolla proyectos relacionados con la salud mental.	ENRD CP website

Agrokompas (Compass for Farmers)	Nacional: Belgium	Sistema de referencia en línea a través del cual los agricultores tienen una visión general de todas las organizaciones o canales (de ayuda) pertinentes, relacionados con la amplia gama de retos sociales a los que se enfrentan los agricultores.	Conectar a los agricultores con las organizaciones y canales (de ayuda) adecuados	Agrokompas website
Mental Health Literacy for Farm Gatekeepers	Nacional: Belgium	Impartir formación a los vigilantes de las explotaciones para detectar ciertos problemas en una fase temprana.	Abordar los problemas mentales, económicos y empresariales en una fase temprana	MHL website
Make the Moove – Farmers Matter	Nacional: Ireland	Taller desarrollado en una respuesta comunitaria a la salud y el bienestar positivos de los hombres agricultores en sus comunidades rurales en una nueva iniciativa conjunta.	Desafiar a los agricultores a reflexionar sobre cómo enfocan su trabajo, su propio bienestar y su vida personal.	Social media

Zoom: Make the Moove - Los agricultores importan

Creado por Macra na Feirne, Make the Moove es un programa impulsado y dirigido por agricultores que promueve la salud mental positiva entre los agricultores y la población rural, con el objetivo último de crear una red/servicio a escala nacional.



Entrevistamos a John Keane, Presidente de Macra na Ferine y creador de la iniciativa.

El principal motivo que los llevó a crear este programa fue la alta tasa de suicidios en su comunidad de Midlands (Irlanda): en verano de 2018, alcanzó niveles elevados hasta el punto de ser el problema número uno en su comunidad en ese momento.

En este sentido, iniciaron una consulta pública con los habitantes de su zona para recabar ideas; lo hicieron a través de dos preguntas:

1. ¿Cuáles son los principales problemas que le afectan en su vida actual?

2. ¿Qué soluciones le gustaría que se aplicaran para ayudarle a resolver esos problemas?

A partir de la primavera de 2019, comenzaron a abrir el debate y a fomentar la conversación sobre la salud mental, consiguiendo hablar con más de 400 agricultores. Como resultado de su éxito, buscaron llevar el programa más allá de su región, realizando la misma consulta en otros condados de Irlanda durante noviembre de 2021, cuyos resultados reforzaron la primera investigación.

En cuanto a su metodología de formación, en la primera parte identificaron las herramientas más sociables para su gente y en las que podían participar sus voluntarios. Así, realizaron una primera parte sobre autocuidado y autoconciencia y una segunda parte para facilitar la conversación en torno a la salud mental.

Una segunda parte de la formación consistió en el desarrollo de un programa de campeones agrícolas/embajadores rurales: el objetivo era que estos embajadores fueran las personas de referencia para que los agricultores se sintieran seguros al hablar de salud mental.

Por último, las barreras que encontraron estaban relacionadas con el lenguaje utilizado al hablar de salud mental, ya que esto determinaba si la gente quería implicarse o no. Hay que tener en cuenta que el lenguaje científico y el rural son diferentes y desarrollar en la formación un lenguaje adaptado a los agricultores.

6. Necesidades de formación para mejorar la salud mental en la agricultura.

Es necesario formarse en el campo de la gestión emocional desde edades tempranas, si no estamos formados en el campo emocional, tendremos problemas para gestionarlos toda la vida.

Cuando una persona detecta que tiene un problema por ansiedad, irritabilidad, pensamientos negativos, saturación, angustia o depresión. Si se le enseña a identificar las señales de alarma, sabrá cuándo es necesario pedir ayuda, dónde pedir ayuda y dónde se realiza una evaluación multidisciplinar (psicoterapia, medicación, etc.).

En esta formación debe participar personal cualificado, facilitando la presencia de psicólogos y psiquiatras.

La formación es necesaria para proporcionar recursos y herramientas para diferentes situaciones:

- Conocimiento de los trastornos, síntomas y signos de las principales patologías.
- Formación para autoevaluar las condiciones sintomáticas o que algo va mal.
- Programas de desarrollo de habilidades sociales.
- Programas de afrontamiento de crisis.
- Trabajo en grupo en el que las personas se apoyan y aprenden unas de otras.
- Gestión de pérdidas y mejora de la resiliencia, para salir de situaciones de crisis.
- Gestión de pensamientos y distorsiones.
- Herramientas para la toma de decisiones.
- Resolución de conflictos.
- Trabajar la incertidumbre y la frustración.
- Potenciar y mejorar la resiliencia, caerse, relativizar y volver a levantarse y afrontar las crisis.
- Habilidades emocionales.
- Habilidades de comunicación y gestión de equipos.
- Mejora de la autoestima.

a. Recomendaciones sobre el enfoque.

Dado que la salud mental es un tema estigmatizado, para hacerlo más accesible e interesante y evitar el rechazo de los agricultores, se debe orientar y asociar claramente con la gestión del bienestar, la gestión del crecimiento, la gestión empresarial, las habilidades de gestión de la vida personal. El léxico y/o alfabetización en salud mental es importante a la hora de hablar y debatir sobre este delicado tema con un enfoque orientado a generar estilos de vida saludables, mejora profesional, ocio saludable, en definitiva, centrarse en posibles mejoras.

Con la población masculina, si se crean grupos de trabajo preocupados por su punto de vista, en los que se enfoquen los problemas en relación con sus problemas específicos (insatisfacción, condiciones de trabajo, relación laboral), entonces encontrarán sentido y soluciones prácticas que se pueden dar a problemas concretos. Sin embargo, para cuestiones especialmente delicadas, es posible trabajar a nivel individual, es decir, de tú a tú.

Con las mujeres, para empoderarse buscan el grupo y necesitan comunicarse más y expresar sus emociones. Sin embargo, para las situaciones psicológicas y familiares, funciona mejor la atención psicológica individualizada.

La familia es un todo, si ayudamos a un miembro y el problema se queda en casa, no encontraremos una solución. Por ello, es necesario trabajar a nivel individual y familiar, en el que cada uno desarrolle un trabajo integral.

A nivel metodológico, debe ser activo y participativo, llegar a sus problemas, el trato directo y práctico es la mejor forma de que busquen soluciones en sus vidas. En cuanto a recursos y materiales, los recursos escritos favorecen el conocimiento, pero los agricultores no suelen utilizar textos. Es mejor utilizar materiales audiovisuales, talleres prácticos y compartir experiencias.

Las sesiones entre iguales pueden enriquecer su experiencia, ya que comparten el mismo lenguaje y los mismos problemas, experiencias y soluciones. Esto genera grupos de apoyo que les permiten acompañarse fuera de las sesiones y compartir el tiempo libre con personas con las que tienen afinidad.

El coaching, la tutoría, los programas de desarrollo personal y la formación en gestión del tiempo, organización del tiempo, construcción de proyectos y evaluación de proyectos pueden ser muy útiles para que los jóvenes sin experiencia se sientan acompañados y tutelados.

b. Habilidades, competencias, herramientas y estrategias para mejorar la salud mental.

La formación es necesaria a través de cursos centrados en áreas de la salud mental y el bienestar que pueden tener un mayor impacto en sus vidas personales y en el trabajo, tales como: Inteligencia emocional aplicada al trabajo, Gestión del estrés y/o frustración/enfado, Resiliencia, Gestión de conflictos. Incluso programas de gestión empresarial o administrativa para sus explotaciones que puedan generar confianza y seguridad a la hora de tomar decisiones o tener una mayor sensación de control sobre su producto. Programas como el de ayuda en catástrofes, donde las familias que han perdido o visto afectadas sus cosechas puedan acceder a estos recursos. Formación para la diversificación y desarrollo de iniciativas que potencien su negocio. Programas de adicciones. Competencias en habilidades interpersonales. Gestión del tiempo, signos clave y síntomas en los principales trastornos.

Otras áreas a desarrollar serían:

- Afrontar situaciones de ansiedad.
- Mejorar las habilidades sociales, hacer peticiones, recibir críticas, estar en grupo, gestionar la ira, hacer un cumplido, etc.
- Saber gestionar los pensamientos.
- Mejorar la resiliencia, para salir victorioso de situaciones complicadas.
- Resolución de problemas.
- Toma de decisiones.
- Técnicas de relajación. Técnicas de respiración. Gestión de la ira.
- Confianza en uno mismo. Seguridad y autoestima.
- Autocontrol. Empoderamiento para gestionar tu vida.
- Búsqueda de espacios de relajación.
- Actividades deportivas.
- Habilidades de comunicación (social, profesional, familiar, etc).
- Saber reconocer fases y sintomatología de diferentes trastornos para la autoevaluación.
- Saber preguntar.
- Saber negarse y decir no.
- Autocuidado, autoconocimiento, autodesarrollo, autoevaluación.
- Saber planificar.
- Saber gestionar negocios.

Para las adicciones:

- Actividades de ocio y tiempo libre.
- Reducción de los entornos y compañías que inducen a la adicción.
- Apoyo social y familiar.
- Reorientación y fijación de objetivos.
- Psicofarmacología para sustituir los neurotransmisores adquiridos con las drogas.
- Autoconocimiento a nivel personal, profesional y familiar.

c. Gestión global y toma de decisiones

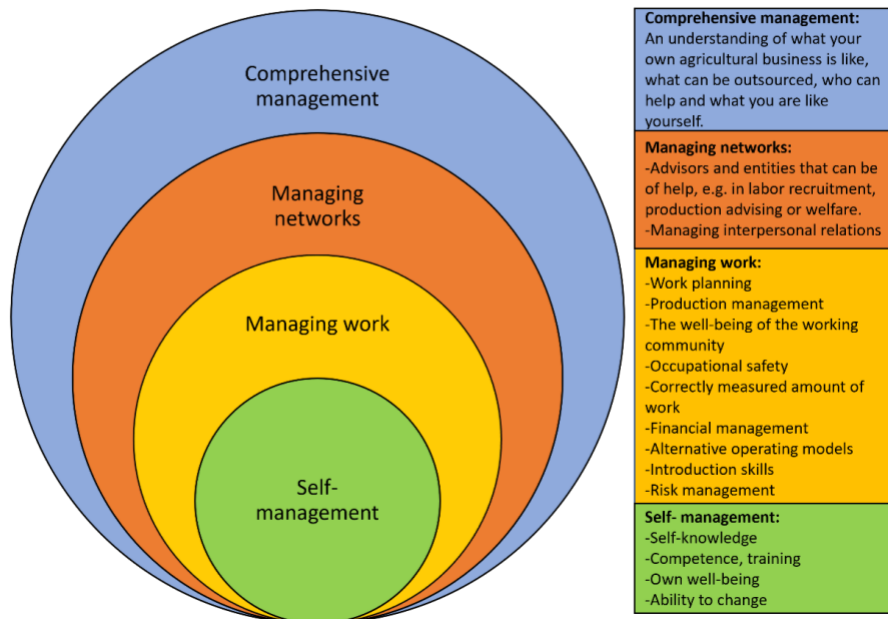
En el análisis de los factores que inciden en la salud mental de los agricultores, hemos visto cómo la gestión y planificación de las explotaciones agrarias, así como la toma de decisiones, son factores importantes para prevenir situaciones de inseguridad económica que pueden derivar en situaciones que afecten a la salud mental de los agricultores.

Por tanto, además de la formación específica para la prevención, identificación y resolución de problemas relacionados con la salud emocional, la formación en la gestión profesional de las explotaciones puede considerarse como un factor protector de la salud mental. Se considera que la gestión integrada de las explotaciones consta de tres áreas diferentes: Autogestión, gestión del trabajo y gestión de la red.

Una buena autogestión permite al agricultor respetar su horario diario y el de su familia. Una buena gestión del trabajo y una buena dirección de la mano de obra garantizan que el trabajo se realice en cantidad y calidad. Una buena gestión de la red permite y garantiza un buen acceso a la información de mercado, así como la entrada en el mercado.

Además, y esto es muy importante mencionarlo, el resultado de una buena gestión y liderazgo son posibilidades y franjas horarias para actividades familiares y sociales. Mirando las dos caras de la moneda, la espiral descendente es exactamente el reverso de la espiral ascendente en la interacción del agricultor y su empresa familiar: familia y empresa.

Professional management of an agricultural enterprise as a protective factor for mental health



Professional farm management

Cada día, el agricultor, como gestor de la empresa familiar, se enfrenta al reto de tener que tomar buenas decisiones como líder. Una buena decisión, por supuesto, requiere previsión en el sentido literal: los que mejor pueden evaluar cómo se desarrollará el futuro tienen una clara ventaja.

La planificación estratégica sobre el papel y en teoría parece fácil. En la práctica, en la vida cotidiana y en el trabajo, es muy difícil distinguir entre las cuestiones importantes y las que no lo son. Sin embargo, los agricultores con el apoyo adecuado pueden utilizar los conceptos y herramientas existentes tanto para dirigir como para tomar decisiones.




Se puede concluir que, sin espíritu empresarial y sentido de la situación del mercado, así como sentido de la producción agrícola básica, es muy difícil tomar siempre buenas decisiones. Sin embargo, proporcionar herramientas de gestión empresarial y de gestión personal, para que los responsables de las explotaciones puedan profesionalizar su gestión y facilitar su toma de decisiones, pueden ser factores muy importantes desde el punto de vista de la promoción de una salud mental positiva y de la prevención del impacto y las consecuencias de que los agricultores y otros miembros del sector agrario experimenten problemas de salud mental.

7. Conclusiones

Este informe destaca los siguientes mensajes clave, idealmente dirigidos a los responsables políticos comprometidos con la causa:

- Los problemas de salud mental van en aumento y, según las estadísticas examinadas, los agricultores corren un mayor riesgo de padecerlos.
- Es necesario disponer de datos estadísticos actualizados sobre la incidencia de los problemas de salud mental en el sector agrario a escala europea.
- Aunque se están empezando a dar pasos positivos, sigue siendo necesaria una estrategia integrada sobre salud mental a nivel europeo, que aborde varias dimensiones políticas, como el trabajo, la educación, la agricultura, la juventud, etc.
- Es urgente llamar la atención de la sociedad sobre la salud mental, para desestigmatizar el tabú, mediante comunicación y campañas específicas. La pandemia Covid-19 ofrece una oportunidad para concienciar sobre la salud mental.
- Es necesario aumentar la atención política sobre la salud mental. En este sentido, el consorcio FARMRes acoge con satisfacción la iniciativa de la eurodiputada Maria Walsh de presentar una petición para que 2023 sea el Año Europeo de la Salud Mental. Con el fin de aumentar la visibilidad política y social, el consorcio FARMRes pretende organizar una conferencia final de difusión en el Parlamento Europeo en Bruselas en otoño de 2024.
- Es necesario apoyar la investigación y la innovación en iniciativas destinadas a ayudar a los agricultores a hacer frente a los problemas de salud mental. Dado que muchas iniciativas de innovación social proceden de la sociedad civil y del sector agrícola, es esencial ofrecerles un apoyo económico específico.
- Es muy necesario integrar la salud mental y la sensibilización psicológica en los planes de estudio de los estudiantes de agricultura y los agricultores a una edad temprana. Se trata de un primer paso esencial para construir una sociedad más sensible a los problemas de salud mental.


10 Things you should know about Mental Health





Each of us has mental health. We all have ups and downs and may all experience mental distress at some point. It can happen to anyone.

People with severe mental health problems have an average reduced life expectancy of between




10 to 25 years.

This is why investing in prevention and early interventions can make a real difference to people's lives.

30% of people with mental health problems do not have access to mental health care.

100% Possibility of Recovery



for everyone. With the right support, recovery from mental ill health can happen. Recovery means living with and managing mental health problems, while having control over your own life.


9 of the 10 countries with the highest rates of suicide in the world are in the European Region.

Adolescence is a time of great growth and development but for some this can bring significant challenges.




One in five adolescents in Europe is affected by at least 1 psychological problem in any given year.

€523.2 billion




Annual economic cost of mental ill health in Europe. Strategic investment in mental wellbeing can generate enormous economic and social returns.

Per centage of the EU Commission Health budget for 2008-2013 allocated to mental health according to our analysis:



Mental Health: 2,8% Overall budget

*estimate based on publicly available data and data provided by Chafea



Good work is positive for mental health. For many people employment is the solution not the problem.

© Mental Health Europe 2017 Sources: JAMHB, CHAFEA, WHO, OECD, ILO, Eurostat www.mhe-sme.org

Fuentes

Referencias bibliográficas

Dampney, P., Winter, M. and Jones, D., 2001. DEFRA Project KT0107: Communicating methods to persuade agricultural land managers to adopt practices that will benefit environmental protection and conservation management (AgriComms). Final report to DEFRA Farm Management Improvement Division

Eurofound (2021), Living, working and COVID-19 (Update April 2021): Mental health and trust decline across EU as pandemic enters another year, Publications Office of the European Union, Luxembourg, available at: Living, working and COVID-19 (Update April 2021): Mental health and (europa.eu)

EU-OSHA Report. The future of agriculture and forestry: implications for managing worker safety and health (2020), available at: The future of agriculture and forestry: implications for managing worker safety and health | Safety and health at work EU-OSHA (europa.eu)

FARMRes Needs Analysis Survey, FARMRes partners, 2021.ç

FARMRes National Reports, FARMRes partners, 2022.

FARMWELL Report “Mapping report on challenges, Belgium”, 2021. Available at: https://farmwell-h2020.eu/wp-content/uploads/2021/12/D-2.3_BELGIUM.pdf

Hagen et.al. (2019), Research Trends in Farmers’ Mental Health: a Scoping Review of Mental Health Outcomes and Interventions among Farming Populations Worldwide, Plos ONE, 14 (2) Research trends in farmers’ mental health: A scoping review of mental health outcomes and interventions among farming populations worldwide | PLOS ONE

Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle” (OECD/European Union, 2020), available at: [2020_healthatglance_rep_en_0.pdf](https://www.oecd.org/health/2020_healthatglance_rep_en_0.pdf) (europa.eu)

Magnus, A.M. and Advincula, P. (2020), Those Who Go Without: an Ethnographic Analysis of the Lived Experiences of Rural Mental Health and Healthcare Infrastructure, Journal of Rural Studies, 83: 37-49.

Mental health in all policies: scoping review of national developments (2017 – 2019)” (Mental Health Europe, 2019), available at: [MHAP_Scoping_review_2017_2019_final.pdf](https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2019/12/MHAP_Scoping_review_2017_2019_final.pdf) (mhe-sme.org)

OECD Council Recommendation on Integrated Mental Health, Skills and Work Policy, OECD, 2018. Available at: [Flyer_MHW Council Recommendation.pdf](https://www.oecd.org/health/2018-flyer-mhw-council-recommendation.pdf) (oecd.org)

OECD/European Union (2020), Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/82129230-en>.

Preparation of the Employment, Social Policy, Health and Consumer Affairs Council session on 9 December 2019, Council of the European Union, 2019, note, available at: <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-14303-2019-INIT/en/pdf>

RABI. The Big Farming Survey. The health and wellbeing of the farming community in England and Wales in the 2020s. Available at: <https://rabi.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/RABI-Big-Farming-Survey-FINAL-single-pages-No-embargo-APP-min.pdf>

Supporting Mental Health of Vulnerable Groups during COVID-19: Early Findings and Recommendations from the RESPOND Project (RESPOND, 2022). Policy brief. Available at: RESPOND_D6.6_Policy-Brief-4.pdf (respond-project.eu)

WHO European Framework for Action on Mental Health, 2021 – 2025. Available at : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344609/WHO-EURO-2021-3147-42905-59865-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aalto, J., Pirinen, P., Kauppi, P. E., Rantanen, M., Lussana, C., Lyytikäinen-Saarenmaa, P. & Gregow, H. 2022. High-resolution analysis of observed thermal growing season variability over northern Europe. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00382-021-05970-y>

Avoindata. 2022. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt. <https://www.avoindata.fi/data/fi/dataset/sosiaali-ja-terveydenhuollon-ammattihenkilot/resource/94f56e8b-8942-4b1b-afd7-f8639f1cb7ef>

Björkroth, T., Frosterus, H., Kajova, M. & Palo, E. 2013. Alkutuotantoselvitys. Mitkä tekijät vaikuttavat alkutuotannon kilpailuolosuhteisiin ? Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 2/2013. <https://www.kkv.fi/uploads/sites/2/2021/11/2013-kkv-selvityksia-2-2013-alkutuotantoselvitys.pdf>

CAP-plan 2023-2027 for Finland. 2022. YMP : n strategiasuunnitelmaraportti. Raportin luomispäivä 2022/07/21. <https://mmm.fi/documents/1410837/12210688/Suomen+viimeistely+CAP-suunnitelma+2023-2027.pdf/667bf7ab-8af6-0afa-8c8e-ef5022178292/Suomen+viimeistely+CAP-suunnitelma+2023-2027.pdf?t=1658396108940>

Eduskunta 2022. Kansalaisaloitteen psykoterapiakoulutuksen muuttamisesta maksuttomaksi käsittely päättyi eduskunnassa. https://www.eduskunta.fi/FI/tiedotteet/Sivut/Kansalaisaloite_psykoterapiakoulutus_taysistunto_05052022.aspx

Finnish Meteorological Institute 2022. Havaintojen lataus. <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/havaintojen-lataus>

Gregow, H., Rantanen, M., Laurila, T. K. & Mäkelä, A. 2020. Review on winds, extratropical cyclones and their impacts in Northern Europe and Finland. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/320298>

Hindström, V. 2021. Farmer in the middle of change. Collaborative networks supporting work ability. Master's thesis. Jyväskylä University of Applied Sciences. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120924651>

Hämäläinen, S. 2022. Development of an agricultural enterprise from the perspective of well-being at work, Case : Livestock entrepreneurs in Finnish Lakeland. Master's thesis. Oulu University of Applied Sciences. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022060917018>

Ilmasto-opas 2017. Sademäärät kasvavat ja rankkasateet voimistuvat. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/sademaarat-kasvavat>

Kansalaisaloite 2022. Citizens' initiatives in Finland. <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/ohjeet/briefly-in-english>

Karhula, Timo, Koikkalainen, Kauko, Leppälä, Jarkko & Mattila, Tiina 2015. Esiselvitys viljelijöiden hallinnollisesta taakasta. Luonnonvarakeskus. Helsinki. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/485757/luke-luobio_16_2015.pdf?sequence=4

Kela 2022. Sairauspäivärahan Myel-hakemusten ratkaisut 2017-2022 sairauspäryhmän mukaan, pl. Apurahansaajat. Kelan analytiikka- ja tilastoryhmä 8.9.2022. Sähköpostitiedoksianto.

Kela. 2022b. Suomen virallinen tilasto: Tilasto Suomen työkyvyttömyyseläkkeensaajat sairauden mukaan [verkkojulkaisu]. Helsinki: Kela [viitattu 8.9.2022]. Saantitapa: http://raportit.kela.fi/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=NIT174BL

Leppänen, H., Kampman, O., Autio, R., Karolaakso, T., Näppilä, T., Rissanen, P. & Pirkola, S. 2022. Socioeconomic factors and use of psychotherapy in common mental disorders predisposing to disability pension. BMC Health Services Research 22 :983. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08389-1>

Luke 2022. <https://www.luke.fi/fi/ajankohtaista/teemat-ja-kampanjat/markkinamarginaalit>

Luke 2022b. Financial Ratios. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/economydoctor/farm_economy/info/financial_ratios/

Luke 2022c. Profitability ratio by Production Type. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/economydoctor/farm_economy/timeline/profitability_ratio_by_production_type/

Luke 2022d. Statistics database. <http://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/en/LUKE/>

Maaseudun tukihenkilöverkko. 2022. Etusivu. Viitattu 16.9.2022. <https://tukihenkilo.fi/>

Mel 2019. Farmers' holiday and stand-in scheme. <https://www.mela.fi/en/agricultural-entrepreneurs/farmers-holiday-and-stand-in-scheme/>

Mela 2021. Mela-sairauspäiväraha. <https://www.mela.fi/turvaa-tyokyvyn-heikentyessa/mela-sairauspaivaraha/>

Mela 2022. Maatalouden kriisi kuormittaa merkittävästi yrittäjien jaksamista. <https://www.mela.fi/uutiset/maatalouden-kriisi-kuormittaa-merkittavasti-yrittajien-jaksamista/>

Mela 2022b. Välitä viljelijästä. <https://www.mela.fi/tyokykypalvelut/valita-viljelijasta/>

Mela statistics. 2022. Tilastoja Melasta. Sähköpostilla välitetty tilasto. Kinnunen, J. 9.9.2022.

Meteorological Institute. 2018. Ilmasto-opas. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/kasvukaudet-pidentyvat-ja-lampenevat>

Mielenterveyspooli. 2019. Terapiatakuu. <https://mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu/>

Mieli. 2021. Tilastotietoa mielenterveydestä. Mieli Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Ministry of education and culture. 2022. Questions and answers related to compulsory education. 19.8.2022. <https://okm.fi/en/faq-about-the-extension-of-compulsory-education>

MTK 2022. MTK : n jäsenkysely: Tuotantomäärät tulevat putoamaan – maksuvalmius laskenut rajusti. Tiedote 18.2.2022. https://www.mtk.fi/-/jasenkysely_kannattavuus

Natural Resources Institute Finland, 2021. <https://www.luke.fi/en/statistics/structure-of-agricultural-and-horticultural-enterprises/structure-of-agricultural-and-horticultural-enterprises-2021-provisional>

Päivittäistavarakauppa ry. 2022. Päivittäistavarakauppa 2022. <https://www.ptv.fi/wp-content/uploads/2022/06/Paivittaistavarakauppa-ry-2022.pdf>

Rissanen, P., Parhiala, K., Hetemaa, T., Kekkonen, R., Knape, N., Ridanpää, H., Rintala, E., Sihvo, S., Suomela, T. & Kannisto, R. 2020. Tiedosta arviointiin. Tavoitteena paremmat palvelut. Sosiaali- ja terveyspalvelut Suomessa 2018. Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos. Päätösten tueksi 2/2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139289/URN_ISBN_978-952-343-474-5.pdf?sequence=4&isAll

Ruokatieto n.d. Lyhyt kasvukausi. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/luonto/ilmasto/lyhyt-kasvukausi>

Ruokatieto 2018. Forkful of facts. Finnish Food Industry Statistics. https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Flash/tietohaarukka_2018_englanti.pdf

Ruokatieto 2019. Forkful of facts. Finnish Food Industry Statistics. https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Flash/tietohaarukka_2019_englanti.pdf

Ruokatieto. 2020. Forkful of facts.

https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/media/flash/tietohaarukka_2021_englanti_forkful_of_facts.pdf

Ruokatieto. 2021. Forkful of facts. Finnish Food Production Chain Statistics.

https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/media/flash/tietohaarukka_2021_englanti_forkful_of_facts.pdf

Ruokavirasto 2021. Luomuruokaa kuluttajille. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/luomuruoka/>

Ruokavirasto 2022. Tiedote: Selkeä hinnantarkistusehto ja yhteistyön lisääminen ovat tehokkaita keinoja lieventää kustannuskriisiä. 11.8.2022.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikemarkkinat/ajankohtaista/tiedotteet/2021/tiedote-selkeahinnantarkistusehto-ja-yhteistyon-lisaaminen-ovat-tehokkaita-keinoja-lieventaa-kustannuskriisia/>

Saari, P. 2019. Maatalousyrittäjien työkykyriskin hallinta. Välitä viljelijästä -projektin yhteydet koettuun psykososiaaliseen kuormitukseen ja työkykyyn. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos.

Lisensiaatintutkimus. https://www.utu.fi/sites/default/files/public%3A//media/file/Saari_Pirjo.pdf

Suomen kuvalehti. 2018. Ammatit ykkösestä viimeiseen. 1.6.2018.

<https://suomenkuvalehti.fi/kotimaa/onko-ammattisi-nousussa-vai-laskussa-katso-mita-ammatteja-suomi-arvostaa-ja-mita-ei/?shared=1023830-bd962598-1>

StatFin. 2022. Statistics Finland's free-of-charge statistical databases.

<https://statfin.stat.fi/PxWeb/pxweb/en/StatFin/>

Terapiat etulinjaan 2022. Terapiat etulinjaan – Tukea sinne missä kipu on.

<https://terapiatetulinjaan.fi/>

The Finnish Central Association for Mental Health 2021. Mielenterveysbarometri 2021.

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/mielenterveysbarometri-2021/>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. National Mental Health Strategy and Programme for Suicide Prevention 2020–2030. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5401-4>

Wahlstedt, H, Rosenström, T, Stenberg, J-H & Saarni, S. 2020. Lyhyeen ostopalvelopsykoterapiaan ohjattujen potilaiden hoitoon pääsyn kesto. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. 2020 ;136 (18) :2075-82. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15797>

YLE 2022. Terapiatakuu ei ole toteutumassa kansalaisaloitteen toivomalla tavalla : "Näyttää vesitetyltä terapiatakuulta", sanotaan mielenterveysjärjestöstä. <https://yle.fi/uutiset/3-12330734>

Artículos

Agrarpolitischer Bericht der Bundesregierung 2019 (Fassung Kabinettsbeschluss 23.10.2019) ;
<https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/agrarbericht.html>

Aktion Psychisch Kranke, Peter Weiß, Andreas Heinz (Hg.). 2014 : Qualität therapeutischer Beziehung ;
Tagungsdokumentation Berlin, 24. /25. September 2014

Clemens Gabriel, Anika Bolten, Anne Dirksen, Vanessa Hoffmann, Jasper Holler und Christina
Meibohm : Hofnachfolge – eine Zukunftsfrage für die (Öko-)Landwirtschaft ; [https://kritischer-
agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2020/KAB2020_145_152_Gabriel_et_al.pdf](https://kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2020/KAB2020_145_152_Gabriel_et_al.pdf)

DBV-Situationsbericht 2021/22 (2022) ; Deutscher Bauernverband : DBV ;
<https://www.bauernverband.de/situationsbericht>

Fisch Isabell 2022 (FAZ.net ; 14.01.2022) ;
[https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/warum-gerade-landwirte-unter-depressionen-
leiden-17720552.html](https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/warum-gerade-landwirte-unter-depressionen-leiden-17720552.html)

Kahneman Daniel, Tversky Amos (1979) : Prospect Theory : An Analysis of Decision under Risk ;
[https://www.uzh.ch/cmsssl/suz/dam/jcr:00000000-64a0-5b1c-0000-00003b7ec704/10.05-
kahneman-tversky-79.pdf](https://www.uzh.ch/cmsssl/suz/dam/jcr:00000000-64a0-5b1c-0000-00003b7ec704/10.05-kahneman-tversky-79.pdf)

Schneekloth, U., Leven, I. (2003). Hilfe- und Pflegebedürftige in Privathaushalten in Deutschland.
München : Infratest Sozialforschung.

Weber, A. (2007). Burnout-Syndrom - eine Krankheit moderner Gesellschaften ? In Weber, A.,
Hörmann, G. (Hrsg.), Psychosoziale Gesundheit im Beruf (S. 74-90). Stuttgart : Gentner.
WHO - World Health Organization (1946b). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung (deutsche
Übersetzung). Genf : World Health Organization.

Willis, S. L., Schaie, K. W. (1999). Intellectual functioning in midlife. In Willis, S.L., Reid, J.D. (Eds.), Life
in the middle. Psychological and social development in middle age (p. 233-247). San Diego, CA :
Academic Press.

Sitografia

A mental-health strategy for Europe – Estrella Durá Ferrandis and Cristina Helena Lago
(socialeurope.eu)

Coalition for Mental Health and Wellbeing – Stand up for positive mental health, advancement of care
and human rights (mental-health-coalition.com)

Healthier together – EU Non-Communicable Diseases Initiative ([https://health.ec.europa.eu/latest-
updates/healthier-together-commissions-launches-eu156-million-initiative-non-communicable-
diseases-europe-2022-06-22_en](https://health.ec.europa.eu/latest-updates/healthier-together-commissions-launches-eu156-million-initiative-non-communicable-diseases-europe-2022-06-22_en))

Impact of Covid on farmers' mental health explored in new study -
<https://www.sheffield.ac.uk/news/impact-covid-farmers-mental-health-explored-new-study>

[Our MEP supporters | GAMIAN-Europe](#)

Suicide des agriculteurs : des élus veulent pallier les insuffisances (Liberation)
(https://www.liberation.fr/terre/2021/01/14/suicide-des-agriculteurs-des-elus-veulent-pallier-les-insuffisances_1810843/)

The Pan-European Mental Health Coalition (www.who.int)

Deutscher Bauernverband: <https://www.bauernverband.de/fileadmin/berichte/2021/index.html#14>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: <https://www.bmel-statistik.de/fileadmin/daten/DFB-0010010-2019.pdf>

Centre for Environmental Research – UFZ: <https://www.ufz.de>

Entrevistas realizadas:

Bélgica

- Interview with Jeroen Adam, Associate Professor & Project Coordinator, Coordinator of FARMWELL project, 10 June 2022, online.
- Interview with MEP Estrella Durà Ferrandis, member of the Spanish Socialist delegation and of the Committee of Employment and Social Affairs, 16 June 2022, online (informal)
- Interview with John Keane, President of Macra na Feirme, 13 June 2022, online.

Finlandia

- Iltanen, Sami. Master of Science (Agriculture). Managing Director, ProAgria Länsi-Suomi. Agricultural entrepreneur. 16 August 2022, online.
- Oittinen, Saija. Master of Science (Social psychology). Crisis Worker, Yrittäjän Kriisikeskus. Mieli Kainuun mielenterveys ry. 17 August 2022, online.
- Partanen, Kati. Master of Science (Agriculture). Agricultural entrepreneur. MTK-board member. Lecturer. 11 August 2022, online.
- Saari, Pirjo. Licentiate of Political Science. Head of Workability Services, Farmers' Social Insurance Institution Mela. 16 August 2022, online.
- Seppälä, Riitta. Master of Science (Agriculture). Project Manager, Extra Energy for the Farmers, MTK-Satakunta. 10 August, online.

Alemania

- Representative of NGO for help in depression
- Representative of SVLFG
- Representative of Bavarian Farmers association

