

HISTORIAS DE ÉXITO

Empoderamiento a través del autoconocimiento

Este caso cuenta la historia de un nuevo agricultor que se traslada al campo con su familia para hacer realidad su sueño. Las exigencias del negocio, su carga de trabajo y una grave enfermedad de su hijo, acaban afectando a su relación, desembocando en el divorcio.

Seguir leyendo ↓



Este caso cuenta la historia de un nuevo agricultor que se traslada al campo con su familia para hacer realidad su sueño. Las exigencias del negocio, su carga de trabajo y una grave enfermedad de su hijo, acaban afectando a su relación, desembocando en el divorcio.

Tener que cuidar de su hijo enfermo, llevar la granja con deudas y vivir en una zona rural se convierte en una situación que le bloquea y para la que no se siente capaz. Pero gracias a encontrar a las personas adecuadas comienza a ir a terapia, donde trabaja sobre sus pensamientos negativos y le ayuda a organizar una vida para la que no se siente preparado.

Nombre del entrevistado	Promotor 1
Tipo de actividad agraria	Olivar
Problema de salud mental y factores que lo afectan	<p>Cuestión de salud mental: Ansiedad y depresión.</p> <p>Los principales factores que conducen a esta situación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incertidumbre en la actividad. • Dedicación extrema a la actividad. • Endeudamiento. • Vivir en zonas rurales. • Conciliación familiar: vida y actividad familiar.

¿Cuál es su historia?

Nuestro caso es un trabajador agrícola que tuvo la oportunidad de comprar una finca en la Sierra de Segura, decide dejar su trabajo y trasladarse con su familia desde Jaén (capital de la provincia) a Segura (zona rural), para ello pide un préstamo, adquiriendo una importante deuda con la entidad financiera. Para él era cumplir su sueño de independizarse y convertirse en empresario. Al mismo tiempo que empezaba a hacerse cargo de su explotación, se le presentó la oportunidad de trabajar por cuenta ajena en otra explotación como capataz, trabajo que complementaría los ingresos de su familia, por lo que decidió aceptar esta oportunidad.

Pocos años después de iniciar este proceso, su hijo empezó a desarrollar una enfermedad hepática y, tras muchas visitas al médico, se llegó a la conclusión de que era necesario un trasplante. El agricultor tiene que dedicar tiempo a su hijo enfermo y empieza a tener problemas en la empresa donde trabaja, además de seguir gestionando su explotación. La situación se complica tanto que tiene que dejar de trabajar por cuenta ajena, pero tiene que seguir cuidando de su hijo mientras gestiona su explotación. El granjero está endeudado por la compra de su granja y no puede abandonar la agricultura.

Esta situación acaba minando la relación de pareja, su mujer se queja a menudo de que se siente sola en el cuidado del niño y de los viajes que tienen que hacer al médico lejos de su ciudad natal. No siempre puede ir con ellos al médico o permanecer largos periodos en el hospital. Esta situación se enquistaba hasta que su pareja decide que quiere separarse porque ha conocido a otra persona.

Tras la separación, el agricultor se encuentra con la responsabilidad de la explotación y de su hijo, lo que le provoca crisis de ansiedad y frustración, se siente atado a la explotación y al municipio al que se ha trasladado, que no le ofrece soluciones para gestionar una situación en la que se siente bloqueado.

Se siente inútil, con una situación bloqueada, sin soluciones ni recursos para afrontar la situación, con un claro cuadro de depresión y angustia.

«No soy capaz de gestionar mi vida cotidiana».

La oportunidad de recibir ayuda e ir a terapia surgió a través de la maestra de la escuela quien identifica que el niño está deprimido, después de hablar con el agricultor e identificar la situación por la que están pasando padre e hijo, la maestra de la escuela les da la oportunidad de asistir a un psicólogo con el que la escuela trabaja habitualmente, y tratar de buscar ayuda y trabajar en terapia.

Manejar la situación

Al comenzar el trabajo, se identificaron varios signos de un problema de salud mental. Frases como «ya no respondo como antes», eran habituales. Otros signos asociados a esta afección son el cambio de comportamiento y el cambio emocional. Si la ira está más presente (muy relacionada con la ansiedad), o estoy frustrado, más irritable (me enfado a menudo), cambios en el sueño, o cambios en la alimentación (como más o menos). Todas estas son señales de que algo va mal. La frustración (no puedo) o las emociones negativas pueden ser una señal (no puedo, estoy cansado, no aguanto, etc.). Otra señal es dejar de hacer cosas como salir, no quedar con los amigos, no tolerar el ruido, evitar el esfuerzo, aislamiento voluntario, etc. Estas señales pueden ayudarnos a pensar que algo no va bien.

Cuando estamos dentro del problema no es fácil identificar estos cambios, por lo que el apoyo social de familiares o amigos puede ayudar a identificarlos. Nuestro entorno puede percibirlo más fácilmente y alertarnos.

Síntomas: Falta de atención, distracciones. NO soy capaz, no puedo, estoy frustrado, no soy el mismo de antes. Con pensamiento limitante, todo o nada, nunca me irá bien en la vida.

Para este tipo de ansiedad-depresión, y específicamente para este caso, se han desarrollado varias iniciativas de apoyo que tratan de aportar soluciones a los problemas que la causan:

- Realizar actividades físico-deportivas puede ayudar a liberar neurotransmisores como endorfinas, dopamina que generan alegría y satisfacción. El deporte ayuda a estos procesos. Para las depresiones también es recomendable, ya que la depresión lleva a la apatía y a no querer hacer nada, el deporte quita esta predisposición. Con la actividad ponemos en movimiento a las personas y les ayudamos a salir de una fase de inercia y pasividad.
- Realizar actividades placenteras, reproducir actividades estimulantes que sabemos que les gustan, o animarles a hacer cosas nuevas que les puedan gustar.
- Es importante cuidar la dieta, en el caso de la ansiedad se deben eliminar las sustancias psicoactivas como el azúcar, la cafeína, el chocolate, etc.
- Es muy importante controlar y gestionar los pensamientos, controlar los pensamientos irracionales (todo o nada, todo va mal, etc.), utilizando filtros mentales y razonamientos emocionales. Es necesario trabajar en ello para evitar los síntomas depresivos.
- Relajación muscular y respiración para la ansiedad, una forma de desactivar el organismo.
- Generar rutinas y encontrar soluciones a los problemas.
- Psicoterapia.
- Psicofarmacología.

En base a esto, con este caso, empezamos generando una lista de sus necesidades, intentando pedir ayuda a la obra social, buscando actividades extraescolares para el niño, y contratando a una persona de apoyo por las mañanas para que le ayudara con el niño a ir al colegio y las comidas. Enseñarle a adaptarse a una nueva situación con las dificultades de estar en una zona rural.

Tuvimos que superar los pensamientos negativos tras la separación, tuvo que pasar por su fase de duelo por la pérdida de su pareja y ayudarle a aceptar la enfermedad de su hijo, generando una terapia para el tratamiento del niño.

Conclusión y consejos

En este caso, se ha cambiado la predisposición del «no puedo» por la constatación de que «soy capaz, y puedo hacerlo», y se han generado las herramientas que le hacen sentirse capaz de afrontar cualquier situación. Además de controlar la situación, ha creado una red social de nuevos amigos. Se ve capaz de hacer lo que se propone. Tiene las capacidades y sólo tiene que poner su energía en sus objetivos.

Consejos a otros agricultores

- «Los agricultores son personas».
- «La autoevaluación es fundamental».
- «Sólo preguntándonos ¿cómo me siento? sabremos si lo estamos haciendo bien o no».

Los agricultores tienden a no mostrar debilidad, creen que no deben mostrarse vulnerables. Como todo el mundo, tienen inseguridades, frustraciones y temores. Necesitan evaluarse a sí mismos y analizar su actitud ante las situaciones laborales. Necesitan alejarse del papel de agricultor duro, necesitan normalizar el autoanálisis y cómo los cambios afectan a su comportamiento y sus emociones.

Este caso está estrechamente relacionado con algunos de los factores señalados en el Informe de Síntesis como factores que pueden afectar a la salud mental de los agricultores:

- Las incertidumbres de una actividad que a veces genera endeudamiento que inmoviliza la actividad.
- La extrema dedicación que exige la actividad, que a menudo dificulta la conciliación de la vida laboral y familiar.
- Pertener a una comunidad rural donde a veces no es fácil encontrar apoyo psicológico o de servicios.

Pero a ello se suma un grave episodio que afecta a la salud de su hijo, generando una situación difícil de gestionar y para la que no siempre se está preparado. Esta situación puso a prueba la relación con su pareja, terminando en un divorcio que fue el punto de inflexión que sumió al agricultor en una situación de duelo, culpa, frustración, negación y bloqueo.

Como dice nuestro promotor, identificar las señales, autoevaluarse y ser consciente de que algo ha cambiado en el comportamiento o las emociones puede alertarnos de que estamos en las primeras fases de un problema de salud mental.

Esta autoevaluación es la mejor herramienta para la prevención, si a esto le añadimos una herramienta para controlar nuestros pensamientos, y si estamos preparados para reconocer si necesitamos ayuda o no, podremos superar muchas de las situaciones que se nos pueden presentar como agricultores. Pero también es importante contar con un entorno social que nos ayude a identificar un cambio significativo en nuestro comportamiento o emociones.

Hemos visto cómo hacer deporte, actividades placenteras, cuidar nuestra alimentación, crear rutinas y planificar pueden ayudarnos en situaciones de estrés y ansiedad. Identificar nuestras necesidades y definir una ruta para satisfacerlas puede ser una solución, como en este caso. Para ello siempre podemos contar con profesionales que nos ayuden cuando nos sintamos incapaces de hacerlo y nos encontremos bloqueados.

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE >>>
El mayor desafío, el viaje de un granjero

HISTORIAS DE ÉXITO

El mayor desafío, el viaje de un granjero

Este caso narra la experiencia de un agricultor que gestiona una gran explotación familiar, incluyendo el arrendamiento de tierras a terceros y la prestación de servicios a otros agricultores. La separación de su mujer, tener que gestionar el entorno familiar con dos hijos en custodia y padecer una enfermedad degenerativa, le hace sentirse desbordado por la situación.

Seguir leyendo ↓



Este caso narra la experiencia de un agricultor que gestiona una gran explotación familiar, incluyendo el arrendamiento de tierras a terceros y la prestación de servicios a otros agricultores. La separación de su mujer, tener que gestionar el entorno familiar con dos hijos en custodia y padecer una enfermedad degenerativa, le hace sentirse desbordado por la situación.

En un principio, el agricultor acudió a consulta para superar el duelo por la pérdida de su esposa y con el objetivo de organizar su nueva situación familiar y laboral. Pero al poco tiempo, su enfermedad degenerativa empeora, incapacitándole para trabajar, y tiene que desinvertir y arrendar sus tierras a otros miembros de la familia.

Sabiendo que su enfermedad se agravaba, tuvo que mantener un tratamiento constante en el que tuvo que superar el miedo a la muerte, reconstruir su vida sentimental, planificar el futuro de sus hijas y luchar contra los pensamientos de incapacidad y frustración, construyendo la idea y el pensamiento de haber vivido plenamente.

Nombre del entrevistado	Vanessa Pérez (Psicóloga)
Tipo de actividad agraria	Olivar
Problema de salud mental y factores que lo afectan	<p>Cuestión de salud mental: Ansiedad y depresión.</p> <p>Los principales factores que conducen a esta situación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de la estructura familiar. • Enfermedad degenerativa que le incapacita. • La actividad como obstáculo para escapar del mundo rural. • Falta de realización de la actividad. • Sensación de no ser valorado socialmente.

¿Cuál es su historia?

Agricultor en proceso de divorcio de mutuo acuerdo, con dos hijas. Decide acudir a consulta porque su matrimonio ha fracasado, se siente frustrado e incapaz de asumir la custodia compartida de las dos niñas, y su entorno rural en un pueblo muy pequeño le hace sentirse limitado. «No tengo a nadie con quien salir y distraerme» y el agricultor padece una enfermedad degenerativa.

Empezamos a trabajar con el tema de las rutinas para aprender a gestionar las actividades domésticas y llevar a las niñas. Para ayudar a las niñas que no se han adaptado bien al cambio tras el divorcio, se llega a un acuerdo entre los padres para que las niñas también asistan a la consulta.

A pesar de esta situación y de su enfermedad degenerativa, el agricultor sigue dirigiendo su explotación, una gran propiedad que le proporciona una situación económica desahogada.

Inicialmente, comenzó a trabajar para adaptarse a la nueva situación, pero tras unos primeros meses en los que todo iba bastante bien, se sometió a una revisión médica y se comprobó que se había producido un repunte en su proceso degenerativo, que se tradujo en la pérdida total de visión en un ojo y parcial en el otro. Esto hizo que las autoridades médicas le reconocieran una incapacidad laboral permanente.

Como consecuencia, está divorciado, debe administrar una gran propiedad, tiene dos hijas de 6 y 10 años y una incapacidad permanente como consecuencia de una enfermedad degenerativa. Esto supone un cambio radical en su vida, dice «qué hago con mi vida», «me siento desahuciado»: socialmente, porque siente que sus amigos se han ido del pueblo, familiarmente, porque se siente solo tras la separación, físicamente, por su enfermedad degenerativa y la discapacidad que le han reconocido.

Reconoce que debe dejar de trabajar, cancelando los contratos de arrendamiento que tenía, deja de hacer trabajos para terceros y tiene que alquilar su propiedad a un familiar. Pasó de ser un agricultor activo y autónomo, con planes y objetivos, a una persona con limitaciones físicas que le impiden trabajar. Sus oportunidades profesionales son muy limitadas, dice «qué me queda para vender cupones a los 40 años», quiere sentirse activo «no puedo estar en el paro». Ha pasado de ser una persona activa a ser pasiva por obligación.

En este caso, el hecho de tener su herencia en el campo le obliga a permanecer en un entorno rural. En este caso, incluso como agricultor, no se siente satisfecho, no se siente gratificado por el contacto con otras personas, no encuentra satisfacción en el trabajo realizado.

Manejar la situación

Todo comenzó con un proceso de duelo tras la separación, pasando por las fases normales de negación, de no aceptar lo que ha pasado, para pasar después a un proceso de rabia, que termina en un proceso depresivo al darse cuenta de que esa persona no volverá a su vida. A esto se añade su enfermedad degenerativa, las limitaciones que encuentra, y esto genera crisis de ansiedad, por el miedo y la frustración ante el futuro que le espera.

Nos centramos en resolver sus problemas con su ex mujer para la planificación del régimen de custodia, y le animamos a rehacer su vida sentimental ayudándole a encontrar una nueva pareja, a partir de aquí conoce a una chica de Londres, e inician un noviazgo, viéndose periódicamente.

Ante su sentimiento de frustración por pasar de ser una persona activa a estar incapacitado, se plantea realizar un curso de formación en competencias clave en busca de una oportunidad laboral, pero considera que las oportunidades que puedan surgir son temporales y que en cualquier momento puede tener una recaída que le incapacite aún más. Esto le hace sentirse frustrado porque no se siente realizado.

Sin embargo, esta persona sabe que la evolución de su salud va a ir a peor, y que tarde o temprano acabará en una cama asistida o en un hospital, con pocas posibilidades de ver a sus hijas y probablemente muriendo solo. Por lo tanto, a medida que pasa el tiempo, requiere un tratamiento continuo, ya que recae en pensamientos negativos de vez en cuando, por lo que necesita apoyo regular.

El desarrollo de la terapia se basa en estas actividades:

- Mantenimiento activo del apoyo familiar y social (amigos).
- Cree que sus hijas estarán cubiertas cuando él ya no esté.
- Gestión del miedo a la muerte y cómo morir.
- Reducir su ansiedad con actividades relajantes y placenteras.
- Distrae la mente y activa el cuerpo con ejercicio.
- Establecer objetivos a corto plazo, hacer planes con su familia y su novia.
- Terapia cognitiva para controlar los pensamientos y reducir los síntomas.

Estas iniciativas ayudan a gestionar los pensamientos de «se me va la vida», «voy a morir», «no valgo nada», «no tengo salida», «cómo van a gestionar mis hijas mi patrimonio cuando muera». Pero es necesario seguir apoyándolas en la lucha diaria contra la enfermedad y en la idea de una vida plena que ha creado un legado que ofrecer a sus hijas en el futuro

Conclusión y consejos

Inicialmente la terapia fue muy positiva con alta clínica, permitiéndole manejar la situación tras la separación. Sin embargo, la evolución de su enfermedad genera recaídas, con pensamientos negativos.

Es probable que la predisposición a la depresión, en estas condiciones, dé lugar a recaídas periódicas. Por lo tanto, aunque tengamos mejorías, sabemos que el tratamiento es permanente.

Para una situación permanente, es necesario fijar objetivos a corto plazo que les hagan sentirse realizados y reconocidos por su entorno o la sociedad. Los agricultores no son conscientes de la importancia de su trabajo como proveedores de alimentos.

Consejos a otros agricultores

«Tenemos que enfocar nuestra vida pensando que estamos satisfechos con lo que hacemos, todos los trabajos tienen su lado bueno y su lado malo». Ser agricultor tiene aspectos positivos de autonomía e independencia que hay que valorar. Es un trabajo físico que nos permite mantener un estado saludable, en un entorno agradable que nos conecta con la naturaleza.

«En caso de enfermedad, es muy importante preparar el pensamiento para superar la adversidad, tener una actitud de lucha permanente, fijando objetivos a corto plazo». «Es importante estar preparado para lo que viene, predisponer la estrategia actitudinal con la que afrontaremos lo que nos depare el futuro».

Aquí podemos ver algunos factores descritos en los informes nacionales:

- La falta de reconocimiento social implica a veces una falta de realización por parte de los agricultores.
- La vida en las zonas rurales puede significar una falta de acceso a los servicios de apoyo a la dependencia.
- La actividad fija al agricultor al campo, imposibilitándole buscar salidas.
- Falta de conciliación y problemas para mantener la estabilidad familiar.

En este caso hemos visto el caso de un agricultor de una gran explotación, que sufre una ruptura matrimonial, y se encuentra solo con sus dos hijas y con una enfermedad degenerativa que le incapacita para trabajar como agricultor. Desprenderse de sus tierras y alquilarlas es la única opción que le queda, lo que le hace sentirse menos útil, una persona que no se siente realizada y cuyas expectativas de futuro le llenan de ansiedad y la depresión.

En estos casos, la ayuda de un profesional es fundamental, saber que tu vida va a estar limitada por una enfermedad genera una frustración constante y por ello el control de los pensamientos negativos debe gestionarse con un apoyo continuo y permanente.

El apoyo familiar activo, tener un entorno social, planificar el futuro, rehacer la vida sentimental, realizar actividades, tener pequeños objetivos a corto plazo y sentir que se tiene una vida plena a pesar de las circunstancias, es fundamental para alejar la mente de estos pensamientos negativos.

Es importante que los agricultores encuentren satisfacción en su actividad y conecten con la función social que desempeñan para generar una conciencia de reconocimiento, más allá de las tareas que realizan, por el impacto de su trabajo en la vida de la sociedad a la que pertenecen. El trabajo autónomo, la libertad y la conexión con el entorno natural son también factores a valorar como agricultor.

En este caso, la actitud es fundamental, mantener un espíritu de lucha permanente, encontrar satisfacción en las tareas diarias, el ejercicio y las actividades placenteras son elementos fundamentales para afrontar el futuro.

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Empoderamiento a través del autoconocimiento

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »
La formación como herramienta de salud mental para jóvenes agricultores

HISTORIAS DE ÉXITO

La formación como herramienta de salud mental para jóvenes agricultores

Nuestro promotor es un nuevo agricultor que tiene que tomar las riendas del negocio familiar debido a la enfermedad de su padre. El hecho de no tener experiencia previa en la gestión de una explotación le provoca frustración y confusión, lo que le lleva a una situación de estrés continuo y falta de autoestima, teniendo que ceder muchas decisiones a sus trabajadores. El afán de superación le lleva a matricularse en un programa de formación profesional en el que adquiere los conocimientos y habilidades que finalmente le llevan a hacerse cargo de la explotación de forma satisfactoria.



Seguir leyendo ↓

Nuestro promotor es un nuevo agricultor que tiene que tomar las riendas del negocio familiar debido a la enfermedad de su padre. El hecho de no tener experiencia previa en la gestión de una explotación le provoca frustración y confusión, lo que le lleva a una situación de estrés continuo y falta de autoestima, teniendo que ceder muchas decisiones a sus trabajadores. El afán de superación le lleva a matricularse en un programa de formación profesional en el que adquiere los conocimientos y habilidades que finalmente le llevan a hacerse cargo de la explotación de forma satisfactoria.

Este caso práctico demuestra la importancia de la formación en el ámbito técnico y de gestión, cuanto más preparados estemos como agricultores, más herramientas tendremos para prevenir situaciones de incertidumbre, lo que debería traducirse en un menor número de situaciones difíciles de gestionar desde el punto de vista emocional o de la salud mental.

Nombre del entrevistado	Anónimo
Tipo de actividad agraria	Olivar y cereales.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	<p>Problema de salud mental: Ansiedad, frustración, confusión, falta de autoestima.</p> <p>Los factores que más afectaron a este caso son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento de la actividad. • Ciclos largos de autoaprendizaje. • Incertidumbre de la actividad. • Falta de conocimientos técnicos.

¿Cuál es su historia?

Nuestro promotor es un profesional con formación en economía, que pertenece a una familia con larga experiencia en la agricultura, propietaria de una explotación media de olivos y cereales. Mientras trabaja en Madrid en una empresa multinacional, su padre, de avanzada edad, cae enfermo, situación que le dificulta seguir dedicándose a la agricultura. Por este motivo, nuestro promotor decide dejar su trabajo para hacerse cargo del negocio familiar.

Desde el principio, nuestro promotor se encontró solo, con la única ayuda de su capataz. El proceso de adaptación fue complicado, estando acostumbrado a planificar y trabajar en equipos muy profesionales, se encuentra sobre el terreno con unas condiciones inciertas y teniendo que adaptarse continuamente a nuevas situaciones.

Desde el principio muestra una total falta de conocimientos técnicos, no sabe cuándo hay que realizar las tareas, desconoce las características de la explotación, la importancia de los riegos y cómo planificarlos, desconoce los productos nutricionales y fitosanitarios, así como los procesos de comercialización y negociación con proveedores.

En estas primeras etapas se encuentra perdido, frustrado, y tiene que delegar muchas de las decisiones en los trabajadores, que le ayudan basándose en cómo se han hecho siempre las cosas. Nuestro promotor intenta aprender, pero la necesidad de adaptarse hace que no entienda del todo las rutinas y los procesos. Nuestro promotor percibe que cada año es diferente, que los proveedores le proporcionan información contradictoria, y acaba por no entender qué criterios debe aplicar en su toma de decisiones. Todo ello acaba frustrándole, provocándole estrés y confusión permanente.

Un día, hablando con otro joven agricultor, le cuenta que asistió durante dos años a la escuela de Formación Profesional de Marmolejo, obteniendo el título de Técnico Superior Agrícola. Nuestro promotor ve a este compañero como una persona preparada y con las ideas claras, y desde entonces no ha dejado de pensar si la formación podría ayudarle a resolver su desconcierto. Piensa que dedicar dos años y compaginar trabajo y formación va a ser complejo. Sin embargo, prefiere asumir este trabajo extra antes que continuar con la situación en la que se encuentra. Así que decide matricularse en Marmolejo al año siguiente e iniciar un proceso de formación que debe proporcionarle los conocimientos, habilidades y destrezas para gestionar la explotación según su propio criterio.

Manejar la situación

Nuestro promotor se matricula en un curso de formación profesional de dos años en el que tiene que estudiar y examinarse de diversas materias técnicas y administrativas agrícolas. Desde conocimientos sobre cultivos, riego, control de plagas, nutrición, ganadería, administración de explotaciones, gestión de mano de obra, maquinaria, mecánica, multiplicación de plantas, fitotecnia, botánica, etc.

Habla con los profesores para informarles de su situación, y el profesorado, muy comprensivo, le permite faltar a algunas clases, pero con la condición de que se presente a los exámenes como el resto de sus compañeros. Durante dos años, aprovecha el tiempo al máximo, ya que puede aplicar todo lo aprendido en los módulos en su día a día, por lo que asiste a todas las clases que puede y estudia con gran entusiasmo y motivación, ya que todo lo que estudia le parece muy práctico.

Después de dos años se siente plenamente formado, siente que el gran esfuerzo realizado ha merecido la pena, ahora tiene criterios claros sobre agronomía y gestión de empresas agrarias y se siente seguro y motivado para tomar las riendas de su vida profesional, con conocimientos sólidos para la toma de decisiones.

La formación es una herramienta fundamental para los jóvenes agricultores, que son un colectivo más proclive a sufrir las dificultades de la agricultura, ya que tienen menos experiencia y no disponen de herramientas suficientes para afrontar las incertidumbres y la gestión de una explotación, si no cuentan con el suficiente apoyo y tutorización.

La posibilidad de asistir a esta formación también le permitió conocer a otros colegas, intercambiar opiniones, relacionarse con profesores bien preparados que le apoyaron durante los dos años. Esta experiencia fue muy motivadora y le ha ayudado a mantener una actitud positiva hacia el trabajo que tiene que hacer, hasta el punto de que sigue dirigiendo la granja familiar pero también ha empezado a dirigir su propia granja.

Conclusión y consejos

El deseo de superación y de sentirse dueño de sus decisiones llevó a nuestro promotor a formarse profesionalmente en una actividad que desconocía. El deseo de superar frustraciones y vencer el estrés y la confusión le llevó a realizar un ejercicio de superación personal que requirió un gran esfuerzo. La necesidad nos empuja a menudo a buscar soluciones; si creemos en ellas, siempre encontraremos recompensas.

Consejos a otros agricultores

«Los jóvenes agricultores necesitamos construir nuestros conocimientos de forma sólida, y para ello, además de obtener información de nuestro entorno, siempre es bueno tener una formación sólida que nos permita contrastar la idoneidad de lo que se nos propone, además de permitirnos sentirnos seguros en las decisiones que tomamos».

El Informe de Síntesis FARMRes destaca la necesidad de mejorar los procesos de toma de decisiones del agricultor y cómo la gestión y la planificación son esenciales para adaptarse a las circunstancias e incertidumbres de la actividad.

Como hemos visto en la RS, además de la formación específica para la prevención, identificación y resolución de problemas relacionados con la salud emocional, la formación en gestión profesional de las explotaciones puede considerarse un factor de protección para 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.

Por ello, la formación puede convertirse en una solución muy importante para adquirir aquellos conocimientos y habilidades que mejoren la toma de decisiones, la gestión de la explotación desde una perspectiva técnica que permita una mejor planificación. Esto da al agricultor más confianza y seguridad en sí mismo para afrontar las dificultades que puedan surgir.

Impartir formación sobre gestión empresarial y 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 la prevención del impacto y las consecuencias de que los agricultores y otros miembros del sector agrario experimenten problemas de salud mental.

Teniendo en cuenta que los perfiles más vulnerables eran jóvenes agricultores, mujeres y pequeñas explotaciones, es fundamental aportar formación técnica como herramienta para la prevención de situaciones que afecten a la salud mental. Cuantas más herramientas tengamos, mejor respuesta podremos dar a las situaciones complicadas que se puedan presentar, esto puede reducir las consecuencias de estas complicaciones, evitando caer en situaciones de estrés, ansiedad o depresión.

FARMRes trata de definir herramientas de prevención y autoayuda para los agricultores, y aunque el desarrollo de formación técnica y de gestión queda fuera del alcance del proyecto, es necesario dejar claro que este tipo de formación puede complementar cualquier enfoque formativo preventivo relacionado con la gestión de las emociones y la salud mental. Puede ser interesante facilitar el acceso a plataformas o cursos de formación profesional que puedan garantizar la cobertura de este ámbito de formación.

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
El mayor desafío, el viaje de un granjero

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »
El camino de Diana hacia la resiliencia y la seguridad en sí misma en el Viñedo

HISTORIAS DE ÉXITO

El camino de Diana hacia la resiliencia y la seguridad en sí misma en el Viñedo

Diana es una joven agricultora de la Toscana que dirige la bodega de su familia desde 2008. Desde que se hizo cargo de la explotación, comenzó a experimentar ansiedad debido a los altos niveles de responsabilidad a los que estaba sometida, y una soledad generada al dejar sus amistades para trasladarse al campo. Tras varios años experimentando estos sentimientos, en 2018 todo derivó en depresión al incorporarse a su vida sus hijos (gemelos) y, con ellos, más presión y ansiedad. Fue en ese momento cuando decidió buscar ayuda profesional y, a día de hoy, es capaz de gestionar estos problemas de forma más racional.

Seguir leyendo ↓



Diana es una joven agricultora de la Toscana que dirige la bodega de su familia desde 2008. Desde que se hizo cargo de la explotación, comenzó a experimentar ansiedad debido a los altos niveles de responsabilidad a los que estaba sometida, y una soledad generada al dejar sus amistades para trasladarse al campo. Tras varios años experimentando estos sentimientos, en 2018 todo derivó en depresión al incorporarse a su vida sus hijos (gemelos) y, con ellos, más presión y ansiedad. Fue en ese momento cuando decidió buscar ayuda profesional y, a día de hoy, es capaz de gestionar estos problemas de forma más racional.

Nombre del entrevistado	Diana Lenzi
Tipo de actividad agraria	Viñedo familiar en la Toscana (Italia) donde producen vino tinto tradicional conocido como Chianti Classico, además de otros cultivos como aceitunas para AOVE y cereales antiguos para harina y pasta.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Ansiedad y depresión, causadas por un fuerte sentido de la responsabilidad y la soledad.

¿Cuál es su historia?

Diana luchó en muchos momentos contra la ansiedad y los problemas de salud mental. Su historia comienza cuando tomó las riendas de su granja en 2008. En aquel momento, no se sentía capacitada para dirigir una granja. Pero el hecho de que fuera una granja familiar, algo en lo que sus padres habían puesto tanto empeño durante tantos años, era importante para ella tomar las riendas y ayudarles, así que sintió toda esa presión. Al mismo tiempo, sus padres llevaban la granja de una forma que no estaba orientada a los negocios; era sobre todo una propiedad familiar, en la que no la necesitaban para sobrevivir (sus padres tenían sus propias profesiones).

Así que, en primer lugar, sintió dos grandes cargas: por un lado, que tenía que ocuparse de la granja y sentía una gran responsabilidad hacia sus padres; por otro, la presión de hacer que esta granja fuera estable económicamente, ya que dejaba su trabajo para ocuparse de ella, por lo que tenía que convertirla en su medio de vida.

En segundo lugar, otro gran problema por el que pasó en aquellos años fue que, con 23 años, vivía en Roma, y también todos sus amigos y toda su vida social; y en esas circunstancias, dejó Roma para trasladarse al campo, donde se encontró sola y aislada. Y mientras pasaba por todo eso, Diana sentía que sus amigos de la capital no podían entender por lo que estaba pasando, se sentía incomprendida, vivía situaciones totalmente diferentes a las de sus amigos de la ciudad. Fue en esta soledad que la comunidad campesina vino a su «rescate», con una gran comunidad de personas en su área y en toda Italia, donde otros jóvenes estaban haciendo lo mismo que Diana y pasando por las mismas situaciones que ella, creando un sentido de acompañamiento.

En ese momento, se sintió como si estuviera en un frasco y alguien estuviera vertiendo agua en él, y cada vez más y más y más, hasta un punto en el que no era posible respirar, una sensación de estar perdida, y de no ser capaz de encontrar una solución a nada de esto, que lo único que podía hacer era moverse más rápido y buscar la superficie, una sensación de opresión y soledad.

Manejar la situación

Durante muchos años ni siquiera se dio cuenta de que necesitaba ayuda externa, simplemente seguía adelante y se esforzaba, a pesar de que toda su vida había estado rodeada de mucha gente que entendía mucho de salud mental: su padre era psiquiatra, su hermana psicoanalista y su otra hermana terapeuta familiar. Sin embargo, cuando realmente entendió que necesitaba ayuda profesional (para ella la que realmente te ayuda a superar estos problemas) fue cuando nacieron sus mellizos, porque esto añadió toda una lista de ansiedad, presión, sentirse sola, no saber gestionar la granja y ser madre al mismo tiempo, Y todo acabó en una depresión muy fuerte.

Pasó de llorar una vez cada pocos meses a llorar todos los días, se dio cuenta de que algo iba mal y comprendió que tenía que buscar ayuda. Y a partir de ahí tardó 3 años en recuperarse, porque una vez que empiezas con esta ayuda, lo pones todo en perspectiva: toda la presión, toda la ansiedad que estaba sintiendo durante los últimos 10 años. Pero tener a alguien durante esos tres años que la ayudara a entender su forma de vida y a entender esa presión y esa responsabilidad que sentía, hizo que no cayera, y que entendiera que, para hacer las cosas bien, hay que estar bien también.

Conclusión y consejos

Hoy se siente más racional, se permite estar triste o tener miedo, y al mismo tiempo comprende que estar triste o tener miedo es sólo una parte y busca la parte de ella que está feliz y esperanzada. Además, intenta comprender mejor qué es lo que le produce tristeza o miedo (si está relacionado con las finanzas, con un compañero de trabajo, con la naturaleza, ...), y ver qué puede hacer para solucionarlo.

Por ejemplo, recuerde algún verano en el que no llueva nunca, y debido a ello, usted no tendría uvas, y eso le acarrearía pérdidas económicas para todo el año. Y, por supuesto, todo esto le crea una ansiedad que tiene todo el derecho a sentir, pero es una ansiedad creada por un problema que no puede controlar, así que esta ansiedad no debe controlarte a ti.

Consejos a otros agricultores

En primer lugar, empiece por buscar ayuda en personas que compartan su trabajo, del mismo modo que para ella sus amigos de Roma nunca entenderían del todo por lo que estaba pasando, pero sus amigos agricultores sí. Hable con gente que trabaje en el mismo campo, porque probablemente también estén pasando por los mismos problemas, y apóyese en ellos para crear un primer nivel de apoyo.

En segundo lugar, no hay que avergonzarse de buscar ayuda profesional, estos profesionales son personas que se han formado y estudiado, y que dedican su vida a ayudar a estas personas que lo están pasando mal, y están ahí para nosotros, pero también tenemos que dejar que nos ayuden. Buscar su ayuda no significa que vayas a estar enfermo toda la vida, ni siquiera significa que estés enfermo, significa que estás pasando por un periodo de dificultad, que a veces es más corto y a veces más largo, pero será decisivo buscar una persona que te ayude en esos momentos.

Como puede leerse en el relato de Diana, los principales factores que menciona y que afectan a su salud mental coinciden con los observados en el Informe de Síntesis de FARMRes: las incertidumbres económicas y la soledad, pero también después otros como las responsabilidades familiares, el cambio climático o la presión social.

Además, en muchos países de la UE se observa un aumento de síntomas psicológicos como los que ha sufrido Diana en los últimos años, como ansiedad o depresión.

Volviendo a nuestro Informe de Síntesis, entendemos como una gestión integral de la empresa agraria es un factor importante para prevenir incertidumbres financieras que pueden llevar a situaciones que pueden afectar a la salud mental de los agricultores. También en relación con este informe, vemos cómo la Diana se encuentra entre varios de los grupos más vulnerables cuando empezó a experimentar estos problemas de salud mental: joven, mujer, inexperta, ...

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
La formación como herramienta de salud mental para jóvenes agricultores

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Rompiendo el Silencio: Red Agrisintinel para el bienestar de los agricultores

HISTORIAS DE ÉXITO

Rompiendo el Silencio: Red Agrisintinel para el bienestar de los agricultores

La Red Agri-Sentinelles es una red multisocios cuyo objetivo es sensibilizar, formar y equipar a mujeres y hombres voluntarios que trabajan en contacto con agricultores para que se impliquen en la prevención del suicidio, con el fin de: identificar mejor a los agricultores que atraviesan graves dificultades o que sufren trastornos psicológicos; orientar a los agricultores para facilitarles el acceso a un sistema de apoyo existente; desarrollar actitudes adaptadas a los agricultores en situación de fragilidad, sin desempeñar el papel de trabajador social o psicólogo.



Seguir leyendo ↓

La Red Agri-Sentinelles es una red multisocios cuyo objetivo es sensibilizar, formar y equipar a mujeres y hombres voluntarios que trabajan en contacto con agricultores para que se impliquen en la prevención del suicidio, con el fin de: identificar mejor a los agricultores que atraviesan graves dificultades o que sufren trastornos psicológicos; orientar a los agricultores para facilitarles el acceso a un sistema de apoyo existente; desarrollar actitudes adaptadas a los agricultores en situación de fragilidad, sin desempeñar el papel de trabajador social o psicólogo.

Nombre del entrevistado	Réseau Agrisintinelles - Stéphane Devillers de Elliance y Quentin Pauchard de La Coopération Agricole (coordinadores del proyecto)
Tipo de actividad agraria	Le Réseau Agrisintinelles es una iniciativa puesta en marcha por organizaciones que trabajan con agricultores (asesores, investigadores, cámaras agrarias, cooperativas, representantes de agricultores, seguros sociales del sector agrario, etc.) en Francia.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Iniciativa de prevención del suicidio.

¿Cuál es su historia?

La iniciativa de la red Agrisintinelles fue una respuesta a la creciente prevalencia del suicidio entre los agricultores, un problema que sólo ha surgido en los últimos 5 a 10 años. Anteriormente, los problemas de salud mental de la comunidad agrícola solían pasarse por alto o atribuirse a riesgos laborales y psicosociales. El enfoque para abordar el suicidio entre los agricultores se centraba principalmente en informes periódicos, similares a las prácticas contables, con informes que se generaban cada 7 años aproximadamente. Aunque empezaban a surgir algunas iniciativas a pequeña escala para apoyar a los agricultores una vez identificados, faltaba el aspecto crucial de la detección precoz.

Reconociendo la necesidad de un enfoque proactivo de la salud mental en la comunidad agrícola, nació la idea de la red Agrisintinelles. Varias organizaciones se unieron para abordar este problema acuciante. El Ministerio de Agricultura de Francia desempeñó un papel importante al proporcionar financiación para establecer el proyecto. En aquel momento, el debate sobre el bienestar de los animales había cobrado impulso en Francia, pero el bienestar de los agricultores no había recibido la misma atención.

La red Agrisintinelles pretende colmar esta laguna desplegando «centinelas» sobre el terreno que puedan detectar los primeros signos de angustia o problemas de salud mental entre los agricultores. Estos centinelas actúan como un sistema de apoyo, proporcionando a los agricultores la asistencia y orientación necesarias cuando más lo necesitan. Al vigilar activamente el bienestar de los agricultores y fomentar una cultura de apertura y apoyo, la red trata de prevenir incidentes trágicos y de intervenir a tiempo.

La iniciativa representa un cambio de los enfoques reactivos de la salud mental en la comunidad agrícola hacia medidas proactivas que dan prioridad a la detección precoz y la prevención. Al reconocer los retos específicos a los que se enfrentan los agricultores y abordar sus necesidades de salud mental, la red Agrisintinelles se esfuerza por crear un entorno de apoyo que promueva el bienestar general de los agricultores. Con el apoyo del Ministerio de Agricultura y los esfuerzos colectivos de diversas organizaciones, esta iniciativa pretende tener un impacto positivo y duradero en la salud mental de los agricultores de Francia.

Manejar la situación

La Red Agrisintinel es una iniciativa global destinada a abordar la cuestión crítica de la prevención del suicidio en el sector agrícola. Centrada en Francia, esta red reúne a diversas partes interesadas, incluidos profesionales de la agricultura, proveedores de atención sanitaria y organizaciones de apoyo, para colaborar y aplicar estrategias de prevención, intervención y apoyo al suicidio.

La Red Agrisintinel funciona sobre la base de tres pilares fundamentales: vigilancia, formación y apoyo. Estos pilares funcionan conjuntamente para crear un sistema sólido que identifica a las personas en situación de riesgo, dota a los individuos de las habilidades y conocimientos necesarios para intervenir eficazmente y proporciona apoyo continuo a quienes lo necesitan. Profundicemos en cada uno de estos pilares:

Vigilancia: La vigilancia constituye la base del enfoque proactivo de la Red Agrisintinel para la prevención del suicidio. Implica el establecimiento de un sistema centinela compuesto por personas formadas que actúan como observadores dentro del sector agrícola. Estos centinelas, a menudo compañeros profesionales de la agricultura o miembros de confianza de la comunidad, están capacitados para reconocer signos de angustia y posibles comportamientos suicidas en sus compañeros o colegas.

Los centinelas reciben una formación exhaustiva para identificar las señales de alarma, iniciar el contacto con las personas en crisis y ponerlas en contacto con los servicios de apoyo adecuados. Al actuar como observadores de primera línea, los centinelas desempeñan un papel vital en la detección e intervención tempranas.

Para garantizar la privacidad y la protección de datos, los centinelas están sujetos al secreto profesional y a obligaciones de confidencialidad. Firman un «acta de compromiso» en la que se describen sus responsabilidades, derechos y la importancia de mantener una estricta confidencialidad.

La formación: La formación es un aspecto fundamental de la Red Agrisintinel. Su objetivo es dotar a las personas del sector agrícola de los conocimientos y habilidades necesarios para identificar, responder y apoyar a las personas en riesgo de suicidio.

La formación impartida a los centinelas consta de varios módulos adaptados a las distintas funciones y responsabilidades. El módulo 1 se centra en la formación general de los centinelas, capacitando a los participantes para identificar señales de alarma, ponerse en contacto con las personas pertinentes y ofrecer el asesoramiento adecuado. El módulo 2 está dirigido a clínicos, profesionales de la salud y trabajadores sociales, proporcionándoles formación especializada para evaluar el potencial suicida y ofrecer orientación. El Módulo 3 está dirigido a clínicos especializados, centrándose en técnicas de intervención en crisis y estrategias avanzadas de apoyo.

Además, todos los ciudadanos tienen a su disposición formación en primeros auxilios de salud mental, que les proporciona conocimientos esenciales sobre los trastornos mentales, el reconocimiento de los signos de angustia y la oferta de orientación y apoyo adecuados.

La formación está diseñada para capacitar a las personas del sector agrícola para que desempeñen un papel activo en la prevención e intervención en caso de suicidio, fomentando una red de personas informadas y compasivas capaces de marcar la diferencia en sus comunidades.

Apoyo: El apoyo constituye un componente vital de la Red Agrisintinel, pues garantiza que las personas en crisis reciban asistencia oportuna y atención continuada. La red facilita el acceso a una serie de servicios de apoyo, como profesionales de la salud mental, líneas telefónicas de ayuda y servicios de asesoramiento.

Los centinelas desempeñan un papel crucial a la hora de poner en contacto a las personas en apuros con los servicios de apoyo adecuados. Están formados para iniciar el contacto con las personas en crisis, escucharlas y orientarlas hacia la ayuda que necesitan. La red trabaja en colaboración con organizaciones de apoyo y líneas de ayuda existentes para garantizar un proceso de derivación sin fisuras.

Se hace hincapié en el apoyo y el seguimiento continuos para garantizar que las personas en situación de riesgo reciban una atención continuada. Esto incluye un seguimiento regular, planes de atención personalizados y acceso a recursos que promuevan el bienestar mental y la resiliencia dentro del sector agrícola.

Para garantizar una coordinación y un intercambio de información eficaces, se ha creado un fichero departamental bajo los auspicios de la Red Agrisintinel. Este fichero consolida la información sobre los centinelas, sus compromisos y el funcionamiento general de la red. Se declara a la autoridad competente en materia de protección de datos, garantizando el cumplimiento de la normativa sobre privacidad.

En resumen, la Red Agrisintinel es una iniciativa global y de colaboración destinada a prevenir el suicidio en el sector agrario. Mediante la vigilancia, la formación y el apoyo, la red capacita a las personas del sector para que desempeñen un papel activo en la identificación e intervención en crisis potenciales. Mediante el fomento de una red de centinelas formados, la Red Agrisintinel se esfuerza por crear una cultura de apoyo, comprensión y bienestar en la comunidad agrícola, reduciendo en última instancia la incidencia del suicidio y promoviendo la salud mental.

La Red Agrisintinel ofrece formación a través de un esfuerzo de colaboración en el que participan un par de personas, entre ellas al menos un clínico, como un médico, una enfermera o un psicólogo. Este enfoque multidisciplinar garantiza que la formación incorpore tanto la experiencia en salud mental como los conocimientos agrícolas prácticos. Hasta la fecha, la red ha formado y activado con éxito a más de 3000 centinelas que participan activamente en sus funciones. Estos centinelas, equipados con conocimientos y habilidades especializados, sirven como un sistema de apoyo vigilante dentro del sector agrícola, contribuyendo a la prevención del suicidio y a la promoción del bienestar mental.

Ejemplos de casos de éxito (en francés con subtítulos autogenerados en inglés): [La red «Agri Sentinelles», un servicio esencial para los agricultores](#)

Conclusión y consejos

Consejos a otros agricultores

«Los problemas de salud mental y el suicidio no pueden seguir siendo tabú en la agricultura. Es importante que todos en el sector cooperen para poner fin a esta dañina situación.»

Le Réseau Agrisintinelles, o Red Agrisintinel, constituye una poderosa demostración de cómo la cooperación en el sector agrario puede abordar eficazmente los problemas de salud mental. Esta colaboración es crucial a la hora de desarrollar mecanismos de prevención para abordar los problemas de salud mental a los que se enfrentan los agricultores, causados principalmente por la incertidumbre financiera, las presiones sociales y los sentimientos de soledad. La red ha reconocido que estos factores pueden ser mitigados adecuadamente por diversas partes interesadas que tienen una influencia directa en el bienestar de los agricultores, como los profesionales que visitan las explotaciones y realizan prácticas de facturación.

A través de la Red Agrisintinel se han aprendido valiosas lecciones sobre la importancia de la acción colectiva y la responsabilidad compartida. La red ha hecho hincapié en la importancia de reunir a médicos, expertos agrícolas y otros profesionales pertinentes para ofrecer una formación completa a los centinelas. Combinando sus conocimientos, estos profesionales pueden dotar a los centinelas de una comprensión más amplia de los retos específicos a los que se enfrentan los agricultores y permitirles identificar eficazmente las señales de alerta de trastornos mentales.

Una lección crucial aprendida es que la participación activa de los clínicos en el proceso de formación es fundamental. Su presencia garantiza que los centinelas reciban una base sólida en evaluación de salud mental y técnicas de intervención en crisis. Al incluir a los médicos en el programa de formación, la Red Agrisintinel se asegura de que los centinelas están equipados con las habilidades necesarias para identificar y responder adecuadamente a los problemas de salud mental.

Además, el éxito de la red en la formación y activación de más de 3000 centinelas pone de relieve el potencial de un compromiso generalizado dentro del sector agrícola. Este logro demuestra que las personas y organizaciones del sector son receptivas a la importancia de la salud mental y están dispuestas a invertir tiempo y recursos en medidas preventivas. La Red Agrisintinel sirve de modelo para que otras industrias establezcan iniciativas similares que den prioridad al bienestar mental de sus respectivas comunidades.

El enfoque colaborativo de la red también ha arrojado luz sobre el importante papel que desempeñan diversos agentes que influyen directamente en la vida de los agricultores. Los profesionales que visitan las explotaciones, como los asesores o consultores agrícolas, tienen una oportunidad única de evaluar el bienestar de los agricultores y prestarles un valioso apoyo. Además, las prácticas de facturación y otras interacciones comerciales pueden estructurarse de manera que alivien las cargas financieras y reduzcan el estrés de los agricultores. La Red Agrisintinel reconoce el potencial de estos agentes para contribuir a los esfuerzos de prevención de la salud mental y hace hincapié en su participación en los sistemas de formación y apoyo.

En conclusión, la Réseau Agrisintinelles ejemplifica el potencial de una cooperación eficaz en todo el sector agrícola para abordar los retos de la salud mental. Las lecciones aprendidas de esta red ponen de relieve la importancia de la acción colectiva, la responsabilidad compartida y la inclusión de clínicos en los programas de formación. Los logros de la red en la formación y activación de miles de centinelas subrayan la voluntad de las partes interesadas de dar prioridad al bienestar mental dentro de la comunidad agrícola. Además, el reconocimiento de la influencia de diversos actores dentro del sector agrícola pone de relieve el potencial de las intervenciones específicas para mitigar los factores que contribuyen a los problemas de salud mental. La Red Agrisintinel constituye un valioso modelo para fomentar sistemas de apoyo a la salud mental que podrían ampliarse y reproducirse a escala europea.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
El camino de Diana hacia la resiliencia y la seguridad en sí misma en el Viñedo

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Equilibrio de responsabilidades: La red de apoyo de Vojtech

HISTORIAS DE ÉXITO

Equilibrio de responsabilidades: La red de apoyo de Vojtěch

Vojtěch Pýcha es un joven agricultor checo copropietario de una explotación de 150 hectáreas que funciona como sociedad de responsabilidad limitada. Gestiona las operaciones cotidianas y cultiva cereales, remolacha azucarera y soja. Junto a su padre, contratan temporeros durante la cosecha. Sin embargo, Vojtěch se enfrenta a problemas de salud mental debido a la pesada carga de trabajo que supone compaginar las responsabilidades de la explotación, los estudios y las funciones de representación externa de los agricultores. Recientemente, la empresa sufrió unas pérdidas de 50.000 euros por la bajada de los precios del trigo, lo que le provocó estrés e incertidumbre.



Seguir leyendo ↓

Vojtěch Pýcha es un joven agricultor checo copropietario de una explotación de 150 hectáreas que funciona como sociedad de responsabilidad limitada. Gestiona las operaciones cotidianas y cultiva cereales, remolacha azucarera y soja. Junto a su padre, contratan temporeros durante la cosecha. Sin embargo, Vojtěch se enfrenta a problemas de salud mental debido a la pesada carga de trabajo que supone compaginar las responsabilidades de la explotación, los estudios y las funciones de representación externa de los agricultores. Recientemente, la empresa sufrió unas pérdidas de 50.000 euros por la bajada de los precios del trigo, lo que le provocó estrés e incertidumbre. Además, le resulta difícil compartir sus dificultades, ya que los demás no pueden identificarse con sus circunstancias particulares. La prolongación de sus estudios de máster le ha sometido a una mayor tensión. Vojtěch se las arregla reuniéndose con amigos y jugando al baloncesto. Aunque puede delegar parte de su trabajo en la granja, sus estudios no le ofrecen la flexibilidad que tanto necesita.

Nombre del entrevistado	Vojtěch Pýcha
Tipo de actividad agraria	Explotación agrícola de 150 hectáreas
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Ansiedad debida a la inmensa carga de trabajo y a la incertidumbre sobre los precios.

¿Cuál es su historia?

Vojtěch Pýcha ayudó a convertir su explotación familiar de 150 hectáreas en una sociedad de responsabilidad limitada durante sus estudios en 2021. Desde entonces, se encarga de supervisar las operaciones cotidianas de la explotación. Su actividad agrícola se centra en el cultivo de cereales (trigo, cebada...), remolacha azucarera, guisantes y soja.

En colaboración con su padre, Vojtěch supervisa activamente las operaciones de la explotación. Durante la cosecha, contratan a temporeros para que les ayuden con el aumento de la carga de trabajo. Vojtěch se preocupa por crear un entorno de trabajo positivo para su padre y considera importante trabajar en equipo. Explica que no es posible delegar gran parte del trabajo de la granja.

Recientemente, Vojtěch ha experimentado altos niveles de ansiedad, ya que ha habido múltiples desafíos en su granja y en su vida. Esto ha afectado mucho a su salud mental. La importante carga de trabajo que soporta, la gestión de sus responsabilidades en la representación externa de los jóvenes agricultores de la República Checa, la supervisión de las operaciones cotidianas en la granja y la realización simultánea de sus estudios, le han supuesto una importante presión. La presión constante para sobresalir en múltiples áreas y la reciente incertidumbre en los mercados han contribuido a que experimente altos niveles de ansiedad. Recientemente, la empresa se ha enfrentado a un importante revés financiero debido a la bajada de los precios del trigo, lo que ha provocado una pérdida de 50.000 euros. Este golpe inesperado ha causado estrés y preocupaciones adicionales. Enfrentarse de la noche a la mañana a estas cuantiosas pérdidas, que podrían haberse invertido en la explotación, le ha obsesionado.

A Vojtěch le resulta difícil compartir sus dificultades con los demás debido a la singularidad de su situación laboral. Las exigencias y presiones a las que se enfrenta como agricultor que gestiona las operaciones cotidianas, a la vez que estudia, le crean una sensación de aislamiento. La ausencia de experiencias compartidas hace que a Vojtěch le resulte difícil encontrar comprensión y apoyo en su entorno. Estos problemas de salud mental persisten para Vojtěch y el problema de la situación pareció agravarse con la ampliación de su máster. Esta prórroga inesperada se suma a una situación ya de por sí difícil, mientras Vojtěch intenta encontrar mecanismos para sobrellevar la situación.

Manejar la situación

Para hacer frente a esta difícil situación, Vojtěch Pýcha ha adoptado varios mecanismos que le han ayudado a superar sus problemas de salud mental. Uno de ellos es jugar al baloncesto. Como antiguo jugador semiprofesional de baloncesto, practicar este deporte le permite encontrar consuelo y liberar tensiones. La actividad física y la camaradería con sus compañeros de equipo le proporcionan un respiro muy necesario de las presiones a las que se enfrenta. Aunque Vojtěch ha decidido no buscar ayuda profesional por el momento, sigue abierto a la idea si su situación empeorara.

En cuanto a la delegación de tareas, Vojtěch considera la opción de implicar más a su padre en la explotación. Sin embargo, prefiere no sobrecargar a su padre, reconociendo la importancia de mantener un reparto equilibrado de responsabilidades. En cuanto a las tareas administrativas y la representación legal, Vojtěch podría delegar parte de su tarea en un proveedor de soluciones jurídicas, lo que disminuiría considerablemente el peso sobre sus hombros.

Cuando se le pregunta por la flexibilidad de sus estudios, Vojtěch explica la desafortunada realidad de que su universidad no tiene en cuenta los casos individuales ni las situaciones personales. Esta falta de flexibilidad supone un reto para él, sobre todo con el curso para el que tuvo que ampliar sus estudios. El enfoque estricto del curso y las políticas de la universidad limitan su capacidad de adaptar sus actividades académicas a sus circunstancias personales.

Conclusión y consejos

A través de su desafiante experiencia, Vojtěch Pýcha ha sacado conclusiones significativas que conforman su perspectiva y guiarán sus acciones en el futuro:

Fuerza y resistencia personales: Vojtěch se ha dado cuenta de la importancia de confiar en su propia fuerza interior y resistencia cuando se enfrenta a la adversidad. Su compromiso con el baloncesto y el apoyo que recibe de sus compañeros de equipo le han demostrado el poder de los mecanismos personales de afrontamiento. Comprende que posee la capacidad de superar los obstáculos y gestionar su bienestar mental. También explica que será consciente de no someterse a tanta tensión en el futuro y de no sobrecargarse con demasiados compromisos.

Reconocer la necesidad de apoyo: Aunque todavía no ha buscado ayuda profesional para su situación, Vojtěch ha aprendido que puede llegar un momento en que sea necesaria la ayuda externa. Comprende el valor de reconocer cuándo puede empeorar su salud mental y de estar abierto a buscar el apoyo adecuado.

Navegar por las limitaciones institucionales: Vojtěch ha conocido de primera mano las limitaciones que imponen las políticas inflexibles de su universidad. Ha experimentado la decepción de que no se tengan en cuenta las situaciones personales y las necesidades individuales. A Vojtěch le gustaría que los estudiantes en su situación recibieran un trato más individualizado.

Consejos a otros agricultores

El consejo de Vojtěch a sus colegas agricultores es sencillo pero crucial: eviten agobiarse intentando hacer malabarismos con demasiadas cosas a la vez. Es demasiado fácil dejarse llevar por las interminables exigencias de la vida agrícola y descuidar el propio bienestar. Recuerda que tu vida y tu salud mental son tan importantes como tu trabajo. Si te encuentras en dificultades y las cosas empiezan a pasar factura, no dudes en buscar ayuda profesional. No hay que avergonzarse de acudir a expertos que puedan orientarte y apoyarte. Dé prioridad al autocuidado, fíjese objetivos realistas y recuerde que cuidarse a sí mismo mejora, en última instancia, su capacidad para gestionar su explotación de forma eficaz. Si te centras en tu bienestar y buscas ayuda cuando la necesites, podrás cultivar una agricultura más sana y sostenible.

La experiencia de Vojtěch nos ofrece valiosas enseñanzas. En primer lugar, subraya la importancia de dar prioridad a la salud mental, incluso en circunstancias exigentes como la agricultura. Su mensaje a otros agricultores es claro, y compartir su situación es un paso adelante para que otros se sinceren sobre las dificultades que afrontan en su trabajo diario. En segundo lugar, buscar el apoyo de otros puede proporcionar comprensión y aliento en momentos difíciles. Aunque Vojtěch no tenía mucha gente con la que compartir su situación, reunirse con amigos para jugar al baloncesto le ayudó a salir de su ansiedad y demuestra la importancia de no aislarse cuando se afrontan problemas. En tercer lugar, encontrar un equilibrio en las responsabilidades es crucial para mantener el bienestar. Vojtech era consciente de compartir responsabilidades y delegar las tareas que podía. Mientras se prolongaba la situación que le provocaba ansiedad, ponía en marcha continuamente mecanismos de afrontamiento.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Rompiendo el Silencio: Red Agrisentinel para el bienestar de los agricultores

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Régimen de ayuda al descanso: dar un respiro a los agricultores para que las explotaciones ...

HISTORIAS DE ÉXITO

Régimen de ayuda al descanso: dar un respiro a los agricultores para que las explotaciones sigan funcionando

El régimen de ayuda de relevo fue lanzado en 2017 a escala francesa por la caja francesa de seguridad social agrícola MSA en colaboración con el Servicio de Sustitución Agrícola. El régimen permite aliviar a los agricultores en situación de agotamiento profesional mediante la intervención de un agente de sustitución en su explotación para garantizar la continuidad de la misma.



Seguir leyendo ↓

El régimen de ayuda de relevo fue lanzado en 2017 a escala francesa por la caja francesa de seguridad social agrícola MSA en colaboración con el Servicio de Sustitución Agrícola. El régimen permite aliviar a los agricultores en situación de agotamiento profesional mediante la intervención de un agente de sustitución en su explotación para garantizar la continuidad de la misma.

Nombre del entrevistado	Régimen de ayuda de relevo coordinado por la MSA (Seguridad Social Agrícola francesa) y el Service de Remplacement (Servicio de recolocación de agricultores), nombre del entrevistado: Karim CHEURFA-MOLINIER del Service de Remplacement Francia.
Tipo de actividad agraria	El régimen de ayuda de relevo para sustituir a los agricultores cuando necesitan un descanso.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Agotamiento profesional, problemas de salud mental.

¿Cuál es su historia?

El Régimen de Ayuda de Respiro para los Agricultores es una iniciativa que se estableció como un servicio de sustitución para apoyar la continuación de las actividades agrícolas y proporcionar alivio a los agricultores que se enfrentan al agotamiento y el agotamiento profesional. El plan fue probado inicialmente por el Ministerio de Agricultura francés en 2017, con un presupuesto inicial de 4 millones de euros para el primer año. Los fondos se asignaron a la MSA (Seguridad Social del sector agrícola francés), que desempeñó un papel clave en la administración de la ayuda.

El objetivo principal del Plan de Ayuda de Respiro era aliviar la presión de los agricultores, en particular de los ganaderos que necesitaban trabajar a diario en sus explotaciones. En el marco del plan, un asistente social visitaba la explotación y proporcionaba una semana de ayuda de respiro a los agricultores que la necesitaban. En 2018 y 2019, la ayuda se redujo y la responsabilidad de financiar el régimen se transfirió a la MSA y sus fondos sociales locales. Se dio autonomía a las cajas locales de la MSA para determinar los criterios de elegibilidad, la duración de la ayuda y el coste restante que debía pagar el agricultor.

El Régimen de Ayuda al Respiro representa el 1% de los motivos de sustitución del Servicio de Recolocación, lo que equivale a 50.000 horas de trabajo o 6.250 días. En 2022, aproximadamente 1.800 agricultores han participado en el plan. Sin embargo, la iniciativa se enfrenta a ciertas limitaciones, debidas principalmente a las restricciones presupuestarias de los fondos locales de la MSA y sus programas sociales. Esto puede dar lugar a condiciones restrictivas o a una elevada cantidad de dinero pendiente de pago por parte de los agricultores, lo que les disuade de solicitar esta ayuda.

Además, existen otros obstáculos, como las tensas relaciones entre los agricultores y la MSA, por ejemplo, debido a los impagos de las cotizaciones, así como la tendencia de los agricultores a mantener en privado sus problemas de salud mental.

La MSA y el Service de Remplacement pretenden utilizar el Régimen de Ayuda al Respiro como último recurso y, en su lugar, invertir en vacaciones y descansos estructurales para que los agricultores logren una mejor conciliación de la vida laboral y familiar y una profesión más sostenible. De hecho, la conciliación de la vida laboral y familiar se aplica bien en todo el sector agroalimentario, salvo entre los propios agricultores. El régimen de ayuda al descanso se considera una medida complementaria que debe ir acompañada de un apoyo adicional por parte de asistentes sociales y psicólogos. Cabe destacar que se atienden el 90% de las demandas recibidas, incluso de personas que no son miembros del servicio de recolocación. El Servicio de Sustitución da prioridad a estas demandas junto a otras urgencias como enfermedades o accidentes, con el objetivo de mantener las explotaciones mientras sus propietarios se encuentran en situación de desamparo.

Los agentes que se envían a las misiones del plan de relevo son personas experimentadas y preparadas para gestionar situaciones difíciles en las explotaciones en las que intervienen. El objetivo es contratar agentes voluntarios para estas misiones. Sin embargo, el Servicio de Sustitución se enfrenta a dificultades para encontrar candidatos adecuados debido a la falta de interés por las vocaciones agrícolas, lo que afecta a sus posibilidades de contratación.

La financiación del Régimen de Ayuda al Respiro depende principalmente de la MSA, financiada sobre todo por los propios agricultores. Aunque algunos agentes de la cadena agroalimentaria han apoyado financieramente iniciativas locales de vacaciones anuales para los agricultores, todavía no han ampliado su apoyo al Régimen de Ayuda al Respiro. Por el momento, no se ha debatido la creación de herramientas como un fondo de dotación financiado por agentes del sector agrícola, distintos de los agricultores, para apoyar el régimen.

Manejar la situación

El Régimen de Ayuda de Respiro para los Agricultores pretende abordar las dificultades a las que se enfrentan los agricultores de varias maneras. En primer lugar, reconoce el agotamiento y el desgaste profesional que experimentan los agricultores y les proporciona un descanso muy necesario al darles acceso a varios días de ayuda de respiro. Este alivio temporal permite a los agricultores reponer fuerzas y aliviar la inmensa presión a la que se enfrentan a diario, sobre todo los ganaderos, que requieren una atención constante a las actividades de su explotación.

Además, el plan reconoce la importancia de la salud mental para los agricultores, que a menudo se enfrentan a retos únicos en este sentido. El Plan de Ayuda al Respiro aborda el aspecto práctico de la gestión de las explotaciones. Mediante el envío de agentes de sustitución experimentados para intervenir en las explotaciones durante el período de respiro, la iniciativa garantiza el mantenimiento de la productividad y la funcionalidad de la explotación. Esto no sólo permite al agricultor tomarse un descanso muy necesario, sino que también garantiza la continuación sin problemas de las actividades de la explotación en su ausencia.

Además, el régimen se esfuerza por crear una dinámica de vida laboral más equilibrada para los agricultores. Aunque el régimen de ayuda para el descanso está concebido para ser utilizado como último recurso, el objetivo general de sus principales organizaciones es invertir en vacaciones y descansos estructurales para los agricultores. Al promover un mejor equilibrio entre la vida laboral y familiar, estas organizaciones reconocen la importancia del bienestar general para la sostenibilidad social de la profesión agrícola.

No obstante, cabe señalar que la iniciativa se enfrenta a ciertas limitaciones y desafíos. Las restricciones financieras de los fondos locales de la MSA y la carga potencial de los costes para los agricultores pueden crear obstáculos para aquellos que buscan ayuda de respiro. Además, las tensas relaciones entre los agricultores y la MSA, junto con la reticencia de algunos agricultores a hablar abiertamente de sus problemas de salud mental, pueden dificultar aún más la eficacia de la iniciativa.

En conclusión, aunque el Plan de Ayuda al Respiro para los Agricultores puede tener sus limitaciones, representa un reconocimiento de las luchas a las que se enfrentan los agricultores y pretende proporcionar un apoyo tangible. Al ofrecer ayuda para el descanso, acceso a profesionales y abogar por un mejor equilibrio entre la vida laboral y la personal, la iniciativa se esfuerza por abordar los polifacéticos retos a los que se enfrentan los agricultores en su profesión.

Conclusión y consejos

Consejos a otros agricultores

«Cuando te sientas cansado, con la cabeza en la arena, Pisar el freno no es pecado, ¡es hora de tomar partido! No dudes en pedir ayuda, Ante el agotamiento, ¡que se amplíe el apoyo! Tu bienestar importa, acepta la ayuda, juntos resistiremos».

En conclusión, el Régimen de Ayuda de Respiro para los Agricultores es una iniciativa encomiable que adopta un enfoque global para abordar las realidades de la actividad agraria y las luchas a las que se enfrentan los agricultores. Reconoce la inmensa presión y el agotamiento profesional que experimentan los agricultores, ofreciéndoles un respiro muy necesario mediante ayudas temporales. Además, el hecho de que los líderes del plan se centren en promover un mejor equilibrio entre la vida laboral y la personal, aparte del respiro, demuestra un compromiso con el bienestar general y la sostenibilidad de la profesión.

Sin embargo, es crucial reconocer las limitaciones del sistema de financiación asociado a la iniciativa. La dependencia de los fondos locales de la MSA y sus programas sociales plantea retos en términos de condiciones restrictivas y posibles cargas financieras para los agricultores. Esto puede impedir que algunos accedan a la ayuda que necesitan. Las tensas relaciones entre los agricultores y la MSA, junto con la reticencia a abordar abiertamente los problemas de salud mental, complican aún más la aplicación del plan.

Para garantizar el éxito y la accesibilidad a largo plazo del régimen de relevo, es vital abordar la cuestión de la financiación como una prioridad fundamental. Explorar mecanismos de financiación alternativos, como la participación de los agentes de la cadena agroalimentaria o la creación de un fondo de dotación, podría aliviar las limitaciones financieras y proporcionar un apoyo más sostenible. Si se superan estas limitaciones, la iniciativa podrá llegar a un mayor número de agricultores y aliviar eficazmente las cargas a las que se enfrentan.

En general, el Régimen de Ayuda para el Respiro de los Agricultores merece reconocimiento por su enfoque global y su comprensión de los retos inherentes a la agricultura. Constituye un paso importante para apoyar el bienestar de los agricultores y reconocer el carácter exigente de su profesión. Al abordar las limitaciones de financiación y garantizar la accesibilidad, la iniciativa puede realmente tener un impacto duradero en la vida de los agricultores y contribuir a un sector agrícola más sano y sostenible como herramienta de primeros auxilios.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Equilibrio de responsabilidades: La red de apoyo de Vojtech

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
No te quedes demasiado tiempo en la tristeza. «Aunque parezca difícil, siempre hay que enc...

HISTORIAS DE ÉXITO

No te quedes demasiado tiempo en la tristeza. «Aunque parezca difícil, siempre hay que encontrar un lado positivo»

Leena explotaba su granja junto con su marido. En la granja hubo gallinas hasta 1996, después de lo cual la granja siguió siendo de cultivo. Además, Leena trabajaba fuera de la granja y su marido, Timo, tenía una empresa de maquinaria forestal. En otoño de 2005, el director del banco, al ver a la pareja, preguntó si los asuntos relativos a las últimas voluntades estaban en orden. Durante la semana de Navidad, se llegó a una situación en la que se hizo un testamento mutuo. En enero de 2006, Timo falleció en un accidente. Leena nos cuenta su historia sobre cómo ha conseguido salir adelante en una situación así.

Seguir leyendo ↓



Leena explotaba su granja junto con su marido. En la granja hubo gallinas hasta 1996, después de lo cual la granja siguió siendo de cultivo. Además, Leena trabajaba fuera de la granja y su marido, Timo, tenía una empresa de maquinaria forestal. En otoño de 2005, el director del banco, al ver a la pareja, preguntó si los asuntos relativos a las últimas voluntades estaban en orden. Durante la semana de Navidad, se llegó a una situación en la que se hizo un testamento mutuo. En enero de 2006, Timo falleció en un accidente. Leena nos cuenta su historia sobre cómo ha conseguido salir adelante en una situación así. Aunque Leena ha tenido momentos en los que podría haberse sentido amargada, ha considerado importante que hubiera algún consuelo. Leena había apoyado a otros en momentos de pérdida similares, eso le dio fuerzas para afrontar la pérdida de su propio cónyuge. Su red de apoyo también era fuerte, así los papeles de los apoyados y los apoyadores se alternaban, ahora Leena era quien recibía apoyo y ayuda.

Nombre del entrevistado	Leena
Tipo de actividad agraria	Explotación colectiva.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Duelo por pérdida

¿Cuál es su historia?

Era enero de 2006. Llamó a Timo por la tarde para hacer unas compras. Después de la llamada, Leena ya no pudo localizar a su marido por teléfono. Timo tenía la costumbre de no contestar al teléfono mientras trabajaba, pero esta vez Leena sintió que algo era diferente. Decidió hacer una tarea necesaria de inmediato, pensando que ya estaría hecha. A medida que avanzaba la tarde, Leena llamó a su marido sin obtener respuesta. Se fue a dormir, pero se despertó a las dos de la madrugada y vio que Timo aún no había llegado a casa. Leena llamó al subcontratista de Timo, que fue al bosque a ver cuál era la situación. Al cabo de un rato, recibió una llamada: había ocurrido lo peor posible, Timo había muerto en un accidente en el bosque, solo, mientras reparaba la máquina forestal.

Leena llevó el coche al lugar de trabajo. El servicio de rescate y los bomberos ya estaban en el lugar. Como el lugar no estaba lejos de casa, los primeros en llegar eran de la zona. Al principio, intentaron impedir que Leena fuera a ver qué había pasado. Sin embargo, Leena estaba convencida de que si no veía lo ocurrido, nunca encontraría la paz. Otro transeúnte la dejó entrar para ver qué había pasado. Timo había estado reparando la misma pieza que él y Leena habían reparado la noche anterior. Los ayudantes indicaron a Leena que llamara a una persona de apoyo en cuanto llegara a casa. Llamó a su amiga, que llegó allí. Era por la mañana temprano.

Leena envidó a los 44 años. Los padres de Leena vivían en la misma casa que ella, los dos hijos de Leena ya eran adultos en el momento del incidente y vivían fuera de casa. Leena recibía apoyo de su círculo cercano. La casa parecía haberse convertido en una cafetería, regentada por los buenos amigos de Leena. La gente traía sus condolencias. Leena no podía comer, se sentaba al final de la mesa y seguía las actividades a su alrededor. Además del dolor, tenía que cuidar de su propia salud: como diabética, la pérdida de apetito es peligrosa. Leena recibió instrucciones de su médico y enfermera especialistas en diabetes sobre cómo mantener el equilibrio del azúcar, así como apoyo para hablar de la pérdida del cónyuge. El apoyo prestado en torno a la propia enfermedad también ayudó a sobrellevarla mentalmente. Se ofreció apoyo en situaciones de crisis y Leena fue a hablar con la enfermera en una ocasión. Sin embargo, Leena consideró que el apoyo de sus amigos íntimos y su familia era más significativo que el apoyo en situaciones de crisis.

Manejar la situación

Antes de la muerte de Timo, Leena tuvo que afrontar varias pérdidas. El hecho de haber apoyado a otros en el momento de la pérdida le dio fuerzas para afrontar la pérdida de su propio cónyuge. La red de apoyo también era fuerte, se alternaban los papeles de los apoyados y los que apoyaban, ahora Leena recibía apoyo y ayuda.

Leena agradece que su propia familia, sus padres, los hermanos y padres de su marido y sus amigos estuvieran cerca de ella. Una de las hermanas del marido durmió en la misma habitación con Leena durante el tiempo posterior al incidente, los niños estaban en casa y todos estaban juntos. Enfrentarse al doliente era difícil para algunos, otros evitaban a Leena y a veces Leena apoyaba a la persona que estaba de luto.

Las fuertes heladas comenzaron una semana después de la muerte de Timo. Un depósito de agua del granero empezó a tener fugas. El granjero vecino vino a ayudar a arreglarlo. A la semana siguiente, se rompió la ducha del inodoro. El lavavajillas se rompió. En ese momento, las cosas de las que había que ocuparse se amontonaban. Todo esto hizo pensar a Leena que todavía era necesaria en este mundo. Sólo hay que ponerse en marcha, reparar y conseguir un nuevo grifo y un nuevo lavavajillas. Además de la pena, estas cosas parecían realmente grandes en ese momento. Además, la memoria de la madre de Leena empezó a deteriorarse hasta el punto de que ya no podía arreglárselas en casa. El padre de Leena también se mudó a un edificio de apartamentos más cercano al lugar donde la madre de Leena recibía tratamiento. En julio-agosto de 2006, Leena se quedó sola en casa por primera vez en su vida. En otoño de ese mismo año, su suegro falleció. Leena tuvo que renunciar a muchos de sus seres queridos en poco tiempo.

Leena pensó que la mejor solución era renunciar a su nueva misión asociativa, que había comenzado a principios de enero. También comunicó a las demás asociaciones en las que participaba que dejaría de gestionar los asuntos de las asociaciones. Las asociaciones convencieron a Leena para que se quedara y aligerara la carga de trabajo. Así que Leena siguió trabajando con las asociaciones. Las tareas se mantuvieron, pero ella recibió más ayuda.

Luego llegó la primavera y hubo que sembrar. Los momentos más difíciles fueron las primeras veces que se puso en marcha una máquina. Después, las demás veces ya eran más fáciles. El primer verano fue terrible.

Los desperdicios de avena parecían estar por todas partes. Leena iba a arrancarlos a veces con los niños, a veces con los vecinos. La carga le parecía irrazonable y a veces le fastidiaba saber por qué tenía que pasar esto, por qué tenía que morir Timo. Sin embargo, las ganas de vivir la mantenían en pie.

En otoño, Leena se iba de viaje al extranjero con su amiga cuando la llamó el inspector. Se acordó una hora de inspección para después del viaje. La inspección fue bien, pero en ese momento ella sintió que no podía ser verdad.

La mayor pena relacionada con el asunto son los pensamientos de que, por ejemplo, los nietos no han conocido a su abuelo, eso es algo doloroso.

Leena ha tenido muchos problemas de salud. Describe su carácter como positivo. Tiene a sus seres queridos y mantenerse activa como mecanismo de supervivencia. Los campos de la granja están alquilados a otro agricultor desde 2015. Leena tenía el baile como afición junto con su marido. Leena mantuvo esa afición incluso después de la muerte de Timo. Bailar también daba sentido a la vida. Actualmente, la afición al baile continúa con una persona cercana, con la que Leena lleva varios años. La naturaleza y el agua son importantes para Leena. El sonido del burbujeo de los rápidos junto a casa le da fuerzas. El agua, como elemento, le da tranquilidad.

Conclusión y consejos

Leena siempre había pensado que hay que hacer las cosas que uno quiere en la vida, y no esperar a la jubilación. Esta idea se hizo más fuerte tras la muerte de Timo. No puedes esperar en la vida si quieres hacer algo. Leena planifica con antelación y lo considera importante. Los planes y sueños se hicieron más realistas y concretos. Los planes también deben tener en cuenta los propios recursos. Se puede hacer por partes y no hay que llegar a los extremos.

Consejos a otros agricultores

«Aunque parezca difícil, siempre hay que encontrar un lado positivo»

Perder a un cónyuge es una situación difícil. Nunca se olvida al cónyuge. Uno no debe preocuparse por la situación durante demasiado tiempo. Hay que dejar atrás el dolor, la tristeza y la nostalgia, aunque esa persona siempre esté presente en tus recuerdos. Leena cree que es importante que a Timo se le llame por el nombre por el que todos se han dirigido a él, ya sea Timo, padre, papá... Cuanto más tarde dejas el nombre, más difícil te resulta decirlo. Además, hay que encontrar el lado positivo de las cosas, por muy difícil que sea.

Al planificar y pensar en el futuro, es natural que los pensamientos no se detengan fácilmente en qué pasaría si el otro no existiera. Leena se pronuncia a favor de tener en orden los testamentos finales y los poderes notariales. Ayuda en el momento de la pérdida. Habla de tus deseos y de cómo actuarás si no hay nadie más. No es necesario hablar de esto a menudo y todo el tiempo, pero es bueno tener una discusión sobre este tema también.

A lo largo de nuestra vida se nos pone a prueba de diferentes maneras. Un árbol que nunca ha estado expuesto al viento caerá después de crecer demasiado. Un árbol que ha experimentado el viento fortalece sus raíces y se mantiene erguido incluso en las tormentas. La resistencia de nuestra mente y su desarrollo funcionan de la misma manera. La historia de Leena muestra la fuerza de la resiliencia. Las experiencias difíciles nos dan capacidades y modelos operativos sobre cómo podemos sobrevivir y afrontarlas.

Para algunos de nosotros, hay momentos en la vida en los que se nos pone a prueba más allá de toda medida. Es importante pedir ayuda y dejar que la gente se acerque, incluso cuando es difícil. Y mantener viva la esperanza y los planes. Los planes no siempre tienen que ser grandes. Un buen plan también puede ser, por ejemplo, un pequeño paseo planeado para la tarde o una llamada a un amigo. Márcate objetivos, grandes o pequeños. Recuerda dividir los grandes objetivos en partes y tener en cuenta tus propios recursos. Busca apoyo, de profesionales o personas cercanas. Afligirse, pero también desprenderse de la pena. Siempre nos quedan los recuerdos.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶

Régimen de ayuda al descanso: dar un respiro a los agricultores para que las explotaciones ... Aprende a escucharte a ti mismo «Tiene que haber algo más en la vida que la construcción ...

HISTORIAS DE ÉXITO

Aprende a escucharte a ti mismo «Tiene que haber algo más en la vida que la construcción mientras se invierte»

Sirkku ja Mika explotan dos granjas de ordeño robotizado en Finlandia. Cuando empezaron en la granja en 1997, tenían 20 vacas, actualmente hay 150 vacas en la granja. Han realizado inversiones continuamente. La última ampliación se inició en 2020 y el establo con dos robots ya está operativo. A menudo nos hablan del resultado final. Sirkku ja Mika nos cuentan su trayectoria. Todos los días estaban llenos de trabajo, construcción y cuidado de niños y del hogar. Por el camino, la carga de trabajo empezó a ser excesiva y Sirkku se deprimió. Sirkku y Mika quieren recordarnos que la vida es algo más que construcción y trabajo, también durante los periodos de inversión.



Seguir leyendo ↓

Sirkku ja Mika explotan dos granjas de ordeño robotizado en Finlandia. Cuando empezaron en la granja en 1997, tenían 20 vacas, actualmente hay 150 vacas en la granja. Han realizado inversiones continuamente. La última ampliación se inició en 2020 y el establo con dos robots ya está operativo. A menudo nos hablan del resultado final. Sirkku ja Mika nos cuentan su trayectoria. Todos los días estaban llenos de trabajo, construcción y cuidado de niños y del hogar. Por el camino, la carga de trabajo empezó a ser excesiva y Sirkku se deprimió. Sirkku y Mika quieren recordarnos que la vida es algo más que construcción y trabajo, también durante los periodos de inversión.

Nombre del entrevistado	Sirkku y Mika Nieminen
Tipo de actividad agraria	Granero para dos robots. 150 vacas y un campo de 120 ha con una reputación de alquiler.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	El tamaño de la explotación ha aumentado mucho a lo largo de los años. Gran cantidad de trabajo y vida familiar al mismo tiempo, 4 hijos.

¿Cuál es su historia?

Sirkku y Mika tomaron el relevo como sucesores de los padres de Mika en -97. Al principio construyeron la casa donde viven actualmente. El establo construido por el padre de Mika tenía espacio para 20 vacas lecheras. El antiguo establo se amplió inicialmente para que hubiera un máximo de 25 vacas. El menor de los hijos de la pareja nació en 2006. En 2007 comenzó la construcción de un nuevo establo en un terreno diferente. En 2008, el nuevo establo estaba listo, con una estación de ordeño y 80 vacas. Al trasladarse al nuevo establo en 2008, la cantidad de trabajo no disminuyó, sino que aumentó. Unos años más tarde, se construyeron silos de losa cubiertos. Aumentar la producción conlleva mucho trabajo y lleva bastante tiempo. Sirkku cuenta que en aquella época trabajaba todas las horas que estaba despierta. Durante el tiempo de trabajo en el granero, los abuelos cuidaban de los niños. Al volver de trabajar en la granja, Sirkku continuó con el cuidado de los niños y de la casa. Perdió todos los demás contactos y sólo tenía tiempo para hacer recados. Mika se encargaba del trabajo en el campo y de las obras de construcción, que no han cesado en la granja. En 2011, Sirkku enfermó de depresión y estuvo de baja. Al principio, se contrató a un sustituto para ayudar en el establo, de modo que se pudiera reducir la carga de trabajo de Sirkku. Antes de que Sirkku enfermara, no tenían mano de obra remunerada en la granja; los abuelos ayudaban un poco.

En los años anteriores a la enfermedad de Sirkku, se habían hecho muchas inversiones en la granja, por lo que la carga económica del préstamo también era elevada. A la hora de pensar en contratar a un empleado, existía la presión de que tenían que arreglárselas solos. Las inversiones se habían realizado de forma financieramente sostenible, ya que en la construcción se había empleado mucha mano de obra personal. Por otro lado, la gran parte de carga de trabajo personal causaba su propia presión. Al final, la cosa fue bien en cuanto a conseguir un empleado. Una persona del pueblo vino a pedir trabajo cuando estaban a punto de terminar sus anteriores tareas en otro empleador. Ahora lleva 12 años trabajando en la granja.

Con los años, los niños también crecieron y participaron en las labores de la granja. En 2020 se amplió el establo y actualmente hay dos robots de ordeño. Sirkku y Mika tienen sus propias áreas de responsabilidad. Sirkku ha planificado el diseño funcional del establo: cómo convertir el antiguo establo y la parte ampliada en una unidad funcional. Sirkku es la principal responsable de la fertilidad de los animales, la cría y el mantenimiento de los registros, mientras que Mika se encarga de los aspectos económicos, las máquinas y las tareas del campo. Los niños contribuyen mucho en el trabajo de campo. La cría se ha llevado a cabo con animales propios en vez de con animales comprados. Así, el aumento de la producción ha sido más lento, pero el linaje de los animales está mejor controlado. Una casa de campo en las cercanías ofrece a Mika y Sirkku un lugar de descanso.

Manejar la situación

Sirkku recibió terapia para la depresión. La disminución de la carga de trabajo también tuvo un gran impacto en la recuperación. Al principio, se utilizó a un trabajador sustituto en las tareas agrícolas. El terapeuta comprendió la situación e indicó que la recuperación llevaría tiempo. El comprensivo encuentro dio permiso a Sirkku para estar enferma e inmediatamente se le concedió una baja más larga y no se intentó volver al trabajo con demasiada precipitación. Cuando se contrató a una empleada para sustituirla, fue un alivio. Contar con una empleada le proporcionó la esperanza de no tener que volver a la misma carga de trabajo. El apoyo y la comprensión de Mika fueron importantes en la recuperación.

Mika participaba en varias organizaciones sin ánimo de lucro y tampoco las abandonó durante los años de construcción. Ver la vida fuera del trabajo era importante. Mika cree que en las primeras fases de la enfermedad de Sirkku le costó entender el problema. Era difícil entender cómo y por qué la otra persona vive las cosas de forma tan diferente.

Un objetivo común es importante. Cuando surge algo, se discute y se llega a un acuerdo. Se trabaja para alcanzar los objetivos comunes, normalmente con éxito, pero a veces hay fracasos. Hay que aprender de los fracasos, mejorar algo o inventar otra cosa.

La recuperación de la depresión lleva tiempo. Sirkku cree que la tolerancia al estrés está actualmente en un nivel más bajo que antes de la depresión, pero hoy en día la capacidad de leerse a uno mismo es mejor. Cuando el nivel de estrés empieza a subir, hay que prestarle atención y apaciguar la situación. Debe haber cosas agradables y placenteras en la vida cotidiana.

Conclusión y consejos

Mika describe que piensa en los temas de forma muy diferente. Mucho más amplia que antes de las inversiones. Cuando ves la vida y el mundo, empiezas a comprender que aquí somos bastante pequeños. Entiendes lo mucho que tienes que aprender, estudiar y escuchar todo el tiempo. Todo se hace por nosotros mismos y por la próxima generación. Al mismo tiempo, puedes ser tú mismo. No tienes que ser diferente por culpa de los demás.

Consejos a otros agricultores

«Al empezar a invertir, hay que tener suficiente entusiasmo. Al invertir tiene que haber algo más en la vida que la construcción». Mika

La cantidad de trabajo durante los proyectos de construcción es grande, porque durante la construcción también hay que ocuparse de otros trabajos en la explotación y la producción debe mantenerse a un buen nivel. Hay que dedicar tiempo suficiente a planificar la inversión y visitar distintas explotaciones. Encontrar a los socios constructores adecuados también lleva su tiempo. Es importante que a la hora de invertir tengas en cuenta lo que pretendes y lo que esperas. Haz lo tuyo Hay que ser cuidadoso y preciso con el contenido de los acuerdos y contratos. Los contratos son una gran entidad y conllevan sus propias dificultades.

Mika cuenta que durante la planificación de la inversión se les indicó que el dimensionamiento de la plantilla debía ajustarse desde el principio al nivel de la futura producción. Sin embargo, al planificar una inversión, es fácil pasar por alto la consideración de los recursos humanos, e incluso con una planificación adecuada pueden producirse sorpresas desafortunadas.

La contratación de empleados es muy exigente. No tiene sentido mantener empleados adicionales por razones de coste. El cálculo debe tener en cuenta los recursos necesarios para iniciar y mantener la producción, también en términos de tiempo de trabajo. Otra cosa que se pasa por alto fácilmente en la dotación de recursos son los recursos necesarios para completar los proyectos de construcción. Todas las pequeñas cosas que quedan por hacer al mismo tiempo que se inicia la producción en el nuevo edificio.

Cuando se compran más animales para la granja, hay que conocer los riesgos. Aunque las vacas sean realmente buenas, no es garantía de que, por ejemplo, la estructura de la ubre de los animales sea robotizable. En los costes relacionados con la compra de animales, es bueno tener en cuenta que existe el riesgo de que el animal no se adapte. Sin embargo, una vez realizada la inversión, hay que empezar a producir lo antes posible.

La competencia se pone de relieve en los cambios. Los empresarios necesitan formarse y estudiar más. Tanto Sirkku como Mika han actualizado sus conocimientos a lo largo de los años. Incluso en una granja grande, cada animal necesita sus cuidados especiales. Invertir en salud animal es importante. Sirkku y Mika se han dado cuenta de que la previsión y la prevención son una gran «inversión», tanto para el empresario como para la salud de los animales.

A menudo, cuando se planifican las inversiones, se tienen en cuenta los aspectos económicos y la producción. Los recursos humanos salen a relucir en la discusión, pero es difícil calcular cuánto trabajo hay durante los proyectos de construcción y gestionar tanto la construcción como la producción existente. Adquirir la cantidad necesaria de empleados para el aumento de la producción una vez finalizada la inversión.

Como no siempre es fácil encontrar un empleado, sólo se hace un esfuerzo mínimo para adquirirlo. Hay que centrarse adecuadamente en la contratación y en encontrar un empleado; el esfuerzo es una inversión a largo plazo y añade un valor significativo. Si estás invirtiendo en la producción, espero que al hacer los cálculos relacionados con la inversión, consideres de forma realista la cantidad de trabajo y la necesidad de empleados. Un empresario debe tener tiempo para dormir. El consejo de Sirkku y Mika, de que hay algo más en la vida que el trabajo y la construcción durante los periodos de inversión, es muy valioso.

Si sientes que trabajas todas las horas que estás despierto o que no tienes tiempo para recuperarte del trabajo, ¡detente! Pedir ayuda es de valientes. Hay que ser valiente para ir al médico y hablar de tus propias capacidades para frontar las diferentes situaciones. Es valentía darse cuenta de que hay demasiado trabajo. Hay que ser valiente para contratar a un empleado. Si tu situación financiera es tal que contratar a un empleado no parece posible, pide ayuda para planificar tus finanzas. El momento de pedir ayuda siempre es bueno y adecuado.

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »

No te quedes demasiado tiempo en la tristeza. «Aunque parezca difícil, siempre hay que enc... Hay ayuda disponible para el estrés financiero. «Hacer las cosas empieza a ir mejor cuando r...

Hay ayuda disponible para el estrés financiero. «Hacer las cosas empieza a ir mejor cuando recuerdas que hay alternativas»

El estrés financiero de los agricultores suele ser un problema global que afecta ampliamente. El estrés financiero también afecta a la vida personal del empresario agrícola, al sustento personal y/o familiar. Los retos económicos provocan reflexiones que también están relacionadas con la continuidad de las explotaciones y los valores transgeneracionales. En las explotaciones agrarias existe estrés financiero desde hace mucho tiempo. Vivir en una incertidumbre constante y el hecho de que las explotaciones tengan que planificar de alguna manera al mismo tiempo.

Seguir leyendo ↓



El estrés financiero de los agricultores suele ser un problema global que afecta ampliamente. El estrés financiero también afecta a la vida personal del empresario agrícola, al sustento personal y/o familiar. Los retos económicos provocan reflexiones que también están relacionadas con la continuidad de las explotaciones y los valores transgeneracionales. En las explotaciones agrarias existe estrés financiero desde hace mucho tiempo. Vivir en una incertidumbre constante y el hecho de que las explotaciones tengan que planificar de alguna manera al mismo tiempo. Las inversiones son grandes y se hacen con vistas al futuro, pero en estos momentos no es posible planificar la economía más allá de unos pocos años como máximo. El estrés financiero es actualmente un factor de carga importante para los empresarios agrícolas.

Nombre del entrevistado	Maija Pispá
Tipo de actividad agraria	Coordinador de la capacidad de trabajo, Trabajador del proyecto, Proyecto de apoyo al agricultor
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Estrés financiero

¿Cuál es su historia?

En caso de estrés financiero, es típico cierto tipo de comportamiento de evitación. El comportamiento se vuelve irascible y estresante, comienzan las dificultades para dormir y otros síntomas. En el comportamiento de evitación, por ejemplo, se deja de abrir facturas porque se cree que no se pueden pagar cuando no hay dinero en la cuenta. Se intenta ignorar el tema y apartarlo de la mente. La desaparición de las proporciones también es bastante típica. Se piensa que qué importa aunque esto cueste varios cientos, cuando en la cuenta faltan 50.000 todo el tiempo.

Los intentos de reparación miopes también son bastante comunes. Los cambios pueden ser grandes, por ejemplo, el agricultor cambia la dirección de la producción y espera que la situación mejore sin pararse a pensar en la economía: qué medidas deben tomarse para corregir la situación financiera. Suelen aparecer el miedo a perder la explotación y la casa, la pérdida de la herencia familiar y sentimientos relacionados con la vergüenza. El sentimiento de vergüenza es uno de los factores más significativos que impiden afrontar las dificultades financieras y tomar las medidas necesarias.

Manejar la situación

Hay ayuda disponible. Hay organizaciones de asesoramiento que ofrecen diversos cálculos para resolver la situación económica. Las decisiones que hay que tomar para arreglar la economía suelen ser bastante importantes y tomarlas solo sin ayuda es difícil. No es muy probable que el agricultor llegue solo a soluciones razonables en una situación de estrés financiero. El estrés hace que los pensamientos de los agricultores se vuelvan más estrechos y es difícil ver diferentes opciones. Solos, los agricultores probablemente ni siquiera se den cuenta de todas las posibilidades que existen. En el proyecto «Support the Farmer», por ejemplo, pueden ayudar al principio desglosando el conjunto y examinando todas las cosas que afectan a esa economía. A menudo hay algo más que economía. Averiguan si en el trasfondo hay cuestiones relacionadas con la salud o la producción agrícola, si se necesita formación, atención sanitaria o lo que sea. A veces las dificultades económicas también pueden deberse a un exceso de trabajo, en cuyo caso la producción no puede aprovecharse al máximo. Las cosas se piensan caso por caso, hay muchas opciones para diferentes situaciones. Cuando el agricultor está cansado, el proyecto «Support the Farmer» es un factor importante para empezar con lo que se necesita. Varias organizaciones organizan cursos de formación, hay muchos asesores, las empresas de contabilidad y los contables pueden ser de ayuda. Es importante averiguar cuáles son las causas de los problemas económicos. Después de esto, la situación empieza a progresar. Hay mucha y variada ayuda disponible.

Conclusión y consejos

Lo importante para seguir adelante es el valor para afrontar la situación económica. En situaciones de estrés financiero, uno se externaliza fácilmente, ya que la economía es algo que simplemente ocurre. Es importante animarse a afrontar el problema. La vergüenza suele incluir el pensamiento de la propia inferioridad y fracaso. Los agricultores deberían pensar que fracasan al hacer esto, pero sigo siendo bueno. Después de deshacerse de la vergüenza las cosas son más fáciles. Cuando el agricultor se deshace de la vergüenza, se da cuenta de que los problemas financieros o el hecho de tener que vender la granja familiar, por ejemplo, están causados por las circunstancias del entorno, el estado en que se encontraba la granja cuando se la transfirieron, una inversión en el momento equivocado, relacionada con algo que está completamente fuera de su propio control. Cuando el agricultor puede diferenciarlas y apartar la vergüenza, suele volverse más activo, por ejemplo, a la hora de tomar decisiones para poner en orden la economía.

Consejos a otros agricultores

Deja atrás la vergüenza y la idea de que tienes que hacer algo. Estos pensamientos nos impiden ver otras posibilidades. Afronte su situación financiera. Haz un presupuesto y planifica. El hecho de saber cuál es tu situación financiera alivia el estrés financiero.

«La capacidad de actuar ya se recupera mucho cuando te desprendes de la idea de que tienes que hacerlo. Hacer las cosas empieza a ir mejor cuando recuerdas que hay alternativas»

A veces, por ejemplo, cambiando los métodos de producción, la situación puede corregirse. Si la situación exige vender la explotación, hay varias opciones y cosas que aún puedes hacer. Pide a una persona ajena a la empresa que analice contigo la situación financiera. Tomar decisiones es más fácil cuando se ha discutido el asunto y se han evaluado los efectos de la decisión. Incluso después de grandes cambios, te darás cuenta de que éste también era un camino a seguir.

Reconocer el estrés financiero es importante. Puede resultar más fácil buscar ayuda de un médico para los problemas de sueño que pararse a pensar en las causas profundas. Por supuesto, tratar el insomnio es importante, pero al mismo tiempo también hay que prestar atención a las causas profundas. Si el síntoma experimentado se debe al estrés financiero, el hecho de que sólo prestemos atención al síntoma no facilitará la situación a largo plazo.

Maija pone de manifiesto un comportamiento de evitación. Cuando sientes que no hay oportunidades de influir en la situación financiera, es posible que ni siquiera intentes arreglarla. Este tipo de pensamiento es señal de que tu pensamiento ha empezado a estrecharse. Recuerde que siempre hay opciones. Aunque tengas que tomar decisiones difíciles debido a la situación financiera, es típico que después de las decisiones difíciles te sientas aliviado al final y encuentres nuevas esperanzas y nuevos sueños en la vida. En caso de estrés financiero, la mejor ayuda viene de la cooperación. Asesoramiento financiero y productivo, apoyo para encontrar las causas profundas y diversos tratamientos para reducir los síntomas, por ejemplo psicoterapia.

Deja atrás la vergüenza. Pide ayuda lo antes posible y recuerda que nunca es demasiado tarde.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Aprende a escucharte a ti mismo «Tiene que haber algo más en la vida que la construcción ...»

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Generaciones y socios

HISTORIAS DE ÉXITO

Generaciones y socios

Una vez completada la adquisición, el joven granjero planea construir un nuevo granero. Un accidente provoca que su madre resulte herida mortalmente. La situación desencadena la impotencia y la mudez.

Seguir leyendo ↓



Una vez completada la adquisición, el joven granjero planea construir un nuevo granero. Un accidente provoca que su madre resulte herida mortalmente. La situación desencadena la impotencia y la mudez.

Tipo de actividad agraria	Explotación lechera
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Son las transiciones que conducen a problemas mentales y físicos y a limitaciones de la salud. Estructuras de personalidad heredadas generacionalmente.

¿Cuál es su historia?

Cuando el granjero soltero quiere seguir dirigiendo la granja y se completa la adquisición, planea construir un nuevo estable. Cuando la fase de planificación y aprobación ya ha tenido lugar, un accidente durante el ordeño hace que su madre sea derribada de una vaca y resulte herida mortalmente. La situación desencadenó la impotencia y la mudez.

Una pérdida tan profunda en una empresa familiar crea incertidumbre sobre cómo proceder. Durante las siguientes semanas y meses, se detuvo toda planificación. Para el padre, que ha perdido a su mujer y compañera, y el hijo (joven agricultor), que es su madre, jornalero, consejero y polo de equilibrio entre el viejo y el joven agricultor (padre - hijo), el centro de la familia se ha roto.

Manejar la situación

En esta fase, la ayuda o los consejos externos siguen considerándose una especie de paternalismo. En este momento, el sucesor de la explotación debe asumir el papel de la madre fallecida, lo que por supuesto no puede cumplirse y da lugar a nuevos conflictos.

Después de más de dos años, la comunicación sobre el futuro de la granja se hizo posible a través de familiares que se dedican a la cría de pollos.

Sin embargo, cada vez es más difícil mantener un entorno social en la agricultura porque cada vez hay menos agricultores en los pueblos.

Debido a que el joven granjero se convirtió en miembro de la junta directiva del club deportivo local y a que allí se proyectaba una nueva sede del club, el estudio de arquitectura local encargó la planificación a una joven. Esta mujer se convirtió en la novia del joven granjero durante el periodo de construcción.

Sin embargo, el conflicto entre generaciones persiste. El viejo granjero ahora también tiene pareja. El problema es que las dos mujeres no se llevan bien. Las dos parejas viven en la misma granja, pero en dos pisos separados. En la granja siempre hay desacuerdos y conflictos.

- Llega un momento en que hay que tomar decisiones.
- Temor entre el hijo y el padre de perder a la pareja actual debido al conflicto.
- El joven agricultor sigue estando al límite de su capacidad personal durante las jornadas de trabajo intensivo.
- Las explotaciones ganaderas apenas pueden permitirse tiempo libre.

Conclusión y consejos

Aumentó la concienciación sobre la salud mental en la granja y empezaron a comunicarse mejor. Por supuesto, si hay grandes diferencias entre generaciones y sus pensamientos, opiniones y ética, es difícil llevarse bien. Pero la comunicación y la estructura ayudaron mucho en este caso.

Sin ayuda exterior habría sido mucho más difícil o incluso imposible.

Consejos a otros agricultores

Aprovechar la oportunidad para mantener debates oportunos con la ayuda de un mediador -que comprenda y pueda relacionarse con los puntos de vista de los agricultores y de las personas que viven y trabajan en la explotación-.

Conseguir ayuda externa cuanto antes mejor, y servicios de «bajo umbral» sería muy útil en muchos casos comparables a éste.

Si es posible, todas las partes implicadas deben buscar un debate sin valores y «negociar» un compromiso que permita a los habitantes de la explotación trabajar y convivir bien, aunque no siempre tengan la misma opinión.

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Hay ayuda disponible para el estrés financiero. «Hacer las cosas empieza a ir mejor cuando r...

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »
Superar la adicción: una historia de éxito

HISTORIAS DE ÉXITO

Superar la adicción: una historia de éxito

Tras la construcción del establo lechero, que ya supuso un reto, nació el primer hijo. La situación de la vivienda se hizo aún más estrecha y apretada.

Seguir leyendo ↓



Tras la construcción del establo lechero, que ya supuso un reto, nació el primer hijo.

La situación de la vivienda se hizo aún más estrecha y apretada:

- Padres en el sótano
- sucesor en el piso superior, donde se prepararon provisionalmente dos habitaciones

La granja siempre tuvo prioridad absoluta.

Así pues, el padre no está presente en el nacimiento del hijo: estaba en el establo. A partir de entonces, falta la esposa, que trabaja en la granja, y los padres de los granjeros tienen que ocuparse de problemas de salud. La alienación se acelera.

Tipo de actividad agraria	Explotación lechera (140 vacas dariy con cría propia)
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Una adicción cada vez mayor, le llevó a distanciarse de su mujer y de su hijo.

¿Cuál es su historia?

En esta empresa agrícola familiar, las generaciones trabajan juntas. Trabajan duro, y en algún momento perdieron la brújula.

La construcción del granero se hace amistosamente entre todos los miembros de la familia para dar un paso adelante y conseguir ser mejores y más grandes:

- Primero para vacas lecheras
- luego un edificio para la cría
- luego se convierte la casa de los granjeros y el edificio de apartamentos.

Tras la construcción del establo lechero, que ya supuso un reto, nació el primer hijo.

La situación de la vivienda se hizo aún más estrecha y apretada:

- Padres en el sótano
- sucesor en el piso superior, donde se prepararon provisionalmente dos habitaciones

La granja siempre tuvo prioridad absoluta.

Así que el padre no está presente en el nacimiento del hijo: estaba en el establo. A partir de entonces, la esposa falta como trabajadora en la granja y los padres de los agricultores tuvieron que hacer frente a problemas de salud.

Al abuelo le diagnostican esclerosis múltiple avanzada.

A la abuela se le diagnostica una patrosis articular en todo el cuerpo.

Alienación acelerada.

La esposa está totalmente abrumada con el niño y la situación.

Viven en dos habitaciones caóticas, sin contacto (Covid) con otras familias o madres, y sus propios padres están a unos 50 km de distancia. En la entrevista de bautismo (el niño tiene un año), a la mujer se le diagnostica una depresión masiva. Durante la conversación resulta que tuvo una corta relación amorosa con su cuñado para volver a sentirse ella misma.

Así que en poco tiempo toda la situación se convirtió en un reto para los cónyuges, su pequeña familia y también la familia mayor.

Todos los implicados estaban abrumados. La situación parecía desesperada. Se avecinaba una verdadera separación. Surgió la pregunta: «¿para quién hacemos todo esto?»

Al mismo tiempo, hay limitaciones económicas después de las inversiones realizadas y por lo tanto casi una imposibilidad técnica para la separación financiera.

Manejar la situación

El médico de familia quería ofrecer ayuda psicológica. Ninguno de los participantes conocía nada parecido. Sólo tras una conversación con un diácono y su acompañamiento se dieron cuenta de que la ayuda exterior era indispensable.

En este caso, fue una suerte que la ayuda psicológica para los dos cónyuges pudiera comenzar inmediatamente. Esto dio lugar a conversaciones concretas y buenas y a una reflexión sobre la vida y la acción.

Las explotaciones ganaderas apenas pueden permitirse tiempo libre.

Si se realizan nuevas inversiones considerables con capital de deuda, la situación puede volverse muy inflexible para todos los miembros implicados.

El golpe de suerte fue que un pariente de la esposa, que se había prejubilado, ayudó en el negocio familiar sin dudarlo cuando se lo pidieron. Esto supuso un alivio físico, dejó tiempo para la familia, para el matrimonio, para la pareja, mujer e hijo. La confianza pudo restablecerse y volvió a ser posible sentir amor y participar en la vida. Esto también alivió la carga de los padres (abuelos) en la granja.

Conclusión y consejos

Las situaciones están cambiando.

Encontrar la autoestima en el modo de crecimiento constante.

Pero al mismo tiempo, si el negocio familiar te agobia por la razón que sea, hay una tendencia que no es aleatoria, pero que al mismo tiempo en muchos casos no conduce a buenos resultados: trabajar más y más horas. Quedarse en el granero, y no ver más allá del panorama general.

Es muy importante decidirse como empresario familiar y ocuparse no sólo del negocio, sino también de la familia. Esto es fructífero.

Consejos a otros agricultores

«Sólo vacas y crecimiento constante no es un camino real. Necesitas una visión más amplia y una mente abierta».

¿Qué es importante en la vida?

Es bueno coger un libro que no sea de literatura agraria. Lectura recomendada:

Michael Ende: Peppo el barrendero

Heinrich Böll: el pescador

En esta empresa agrícola familiar, las generaciones trabajan juntas. El trabajo duro y constante es fuente de estabilidad y arraigo, especialmente en la agricultura, en el trabajo con la naturaleza, la tierra, las plantas y los animales.

El trabajo duro es bueno y está bien, incluso todos los picos estacionales extremos. Pero en algún momento hay que tener cuidado de mantener la brújula y no perder la pista. Si nace tu hijo y tú no estás porque no has podido terminar tu trabajo, urge replantearse qué estás haciendo, cómo te organizas y cómo estableces tus prioridades.

Obtener ayuda externa puede ser muy útil en muchos casos comparables a éste. En este caso, después de llegar a esta situación tan difícil, hubo un golpe de suerte: la familia de jóvenes agricultores contó con el apoyo de un pariente para hacer frente a la enorme cantidad de trabajo.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Generaciones y socios

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Afrontar la pérdida: aprendizaje permanente

HISTORIAS DE ÉXITO

Afrontar la pérdida: aprendizaje permanente

Al ser designado en su papel de sucesor de la granja por el trágico suceso de la muerte del padre en el granero, cuando el granjero aún tenía sólo 12 años, se produjo una situación llena de designación, presión en la granja familiar. Debido a los pagos que debía hacer a los dos hermanos, tras hacerse cargo, la situación en la familia se volvió cada vez más tensa.

Seguir leyendo ↓



Al ser designado en su papel de sucesor de la granja por el trágico suceso de la muerte del padre en el granero, cuando el granjero aún tenía sólo 12 años, se produjo una situación llena de designación, presión en la granja familiar. Debido a los pagos que debía hacer a los dos hermanos, tras hacerse cargo, la situación en la familia se volvió cada vez más tensa.

Tipo de actividad agraria	Explotación lechera (9 vacas de leche con cría propia)
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Debido a un trágico accidente ocurrido hace 18 años, el padre murió en el establo cuando un toro lo empujó al suelo. El granjero tenía entonces 12 años y tuvo que verlo todo de cerca porque en ese momento estaba en el establo con su padre.

¿Cuál es su historia?

Siendo el mayor de tres hermanos, el granjero se vio atrapado en su papel de sucesor en la granja por el trágico suceso de la muerte en el granero del padre. En 18 años transcurridos desde entonces, la carga y la responsabilidad diarias fueron en aumento.

Hasta hace unos años, la madre del agricultor seguía participando plenamente como mano de obra. Sin embargo, cada vez era menos capaz de ayudar debido a limitaciones físicas y enfermedades.

La consecuencia con el agricultor fue - «sólo yo siempre tengo que hacer siempre todo - sólo, por mi cuenta».

La situación en la granja empeoró. También resultó que el granjero pegaba a su hermano menor a pesar de que éste le ayudaba en la granja.

Cuando el agricultor tenía 28 años, fundó una cooperativa con su madre. Hasta entonces, la granja había pertenecido sólo a la madre. Se pagó a los hermanos y todo se escrituró.

Debido a los pagos efectuados a los dos hermanos durante 2 años, la situación en el seno de la familia también se volvió cada vez más tensa.

La impotencia, la soledad surgían cada vez más.

La distancia con los hermanos era cada vez mayor, y la cooperación con la madre no era la mejor idea. No se trataba de un traspaso total, que también estaba vinculado a las necesidades financieras de la generación de más edad.

Debido a la carga constante del trabajo diario y al hecho de que su madre está físicamente débil y sus hermanos están construyendo sus propias vidas, el granjero se siente solo no sólo dentro del trabajo agrícola, sino personal y socialmente.

Manejar la situación

Cuando el granjero advirtió a su familia - «ya veréis»- la hermana se preocupó mucho.

Buscó asesoramiento en el Servicio de Asesoramiento a la Familia Agrícola. Debido a las numerosas lesiones verbales y físicas, sólo se pudo mantener una conversación con la madre y la hermana.

La hermana buscó ayuda adicional de un coach de comunicación con experiencia en agricultura.

Debido a la repentina e inesperada muerte de la madre y a la circunstancia emocional, los participantes pudieron mantener una conversación intensiva con el tutor.

Se reconoció que era una forma de hacer frente a la nueva situación de la familia: los tres hermanos y la granja. Se empezó a estudiar la posibilidad de cambiar la granja.

Por el momento, todos los miembros de la familia implicados directa o indirectamente son conscientes de la situación de la explotación.

Al mismo tiempo, la solución no está nada clara.

Todo sigue abierto, ya que la situación amenaza con agravarse de nuevo debido a la muerte de la madre. Sin embargo, ahora es posible aceptar ayuda del exterior, lo que deseaban expresamente todos los implicados.

Conclusión y consejos

A menudo, el acceso a través de las mujeres en la agricultura para obtener asesoramiento y asistencia parece más fácil que a los agricultores.

En este caso la hermana se dio cuenta de lo que pasaba, alzó la voz y buscó ayuda.

Para el propio agricultor probablemente habría sido imposible pasar por alto la situación.

Consejos a otros agricultores

Es importante mantenerse en contacto.

Por supuesto, a veces hay opiniones diferentes, incluso peleas entre hermanos.

Al mismo tiempo, estos hermanos y familiares cercanos suelen conocer bastante bien a la persona, al agricultor, y podrían ver si se han producido acontecimientos personales o sociales que pudieran dar lugar a la necesidad de ayuda.

Es una necesidad, no sólo de buscar suficiente mano de obra en la granja, sino de una buena convivencia, una cultura de apoyo.

Las situaciones preestablecidas suponen mucha presión para las personas implicadas.

Ser un sucesor obligado sin poder encontrar otra orientación en otra educación o trabajo -simplemente para ver más mundo- es a veces una gran carga.

En este caso, la carga era excesiva para el agricultor, pero se toma conciencia de la situación, una buena base sobre la que trabajar ahora, no exenta de conflictos, pero al menos orientada a objetivos.

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Superar la adicción: una historia de éxito

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »
Pasos positivos para afrontar una pérdida inesperada)

HISTORIAS DE ÉXITO

Pasos positivos para afrontar una pérdida inesperada

Tras muchos sucesos mortales en rápida sucesión, surgió una enorme presión que propició una acción conjunta extraordinariamente positiva. Las mujeres del pueblo y de la región dieron un paso al frente, para responder y emprender acciones significativas.

Seguir leyendo ↓



Tras muchos sucesos mortales en rápida sucesión, surgió una enorme presión que propició una acción conjunta extraordinariamente positiva. Las mujeres del pueblo y de la región dieron un paso al frente, para responder y emprender acciones significativas.

Tipo de actividad agraria	Región dominada por el ganado lechero
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Las trágicas muertes en un corto periodo de tiempo causaron una gran y preocupante inquietud entre las familias campesinas del pueblo por los hombres, las familias y las granjas.

¿Cuál es su historia?

En los últimos 3 años, muchos agricultores (9 hombres de entre 50 y 65 años) han muerto muy repentinamente. La mayoría debido a infartos. Una persona tenía una enfermedad preexistente, otra padecía cáncer y otra sufrió un accidente en la granja con la grúa del heno. En tres casos los hijos eran muy jóvenes (entre 8 y 15 años). Se desarrolló un temor y una preocupación graves y preocupantes para los hombres. Así nació la idea de una petición conjunta de salud, fuerza y confianza para las familias campesinas.

El acto conjunto inicial organizado tenía por objeto abrir la mente, el corazón y el alma para el futuro.

Fue una respuesta muy inusual. Posiblemente debido a este inusual enfoque y manejo de la situación, la fuerza del acontecimiento fue aún mayor.

Tras la rápida sucesión de acontecimientos, en un primer momento surgieron la impotencia y el miedo. Por otro lado, esta situación de tensión hizo posible la extraordinaria acción conjunta y definitiva.

Sin embargo, la sensación de impotencia y miedo no desapareció del todo, por supuesto, pero sí hubo un gran empoderamiento y ventanas de optimismo y confianza al mirar hacia delante.

Manejar la situación

Cuando se produjeron todos los trágicos acontecimientos, un grupo de esposas y familias jóvenes extremadamente preocupadas y dolidas decidieron responder a la situación y crear un cambio.

Temían que esta increíble serie de muertes pudiera continuar, y querían actuar y hacer algo al respecto.

Un diácono se involucró en los problemas y preocupaciones. En respuesta, junto con el grupo afectado se planificó y llevó a cabo una caminata de oración.

Esta marcha de oración por la petición tenía tres estaciones:

1. Salud: para que todo el mundo se mantenga sano o recupere la salud
2. Fuerza: especialmente para las mujeres y sus hijos, para que puedan hacer frente a los tiempos difíciles y, por supuesto, también gestionar el trabajo (la agricultura continúa para todas las familias).
3. Confianza: para que todos se den cuenta de que las cosas están mejorando de nuevo y puedan seguir adelante.

Se proporcionaron y bendijeron pequeños ángeles de la guarda.

Todos los presentes en la petición recibieron un pequeño ángel de la guarda.

En la petición, acompañada de música, se compartió, entre otras cosas, la historia del banco mágico:

Cada uno de nosotros tiene un «banco mágico». Lo que pasa es que no lo vemos, porque el banco es el TIEMPO!

Cada mañana, cuando nos despertamos, se nos conceden 86.400 segundos de vida para el día, y cuando nos vamos a dormir por la noche, el resto del tiempo no se nos acredita. Lo que no experimentamos ese día se pierde, se pierde para siempre. El ayer ya no existe.

En el proceso de súplica y posteriormente, entre otras cosas, se agudizó la conciencia del tiempo: para el pasado, para el presente, para el futuro.

Se trataba de lo que ha sucedido de forma inmutable y de lo que está en nuestras manos moldear.

Se hizo referencia a la agricultura, donde en muchos casos se han creado ruedas de hámster, que al principio causan estrés en la explotación y la familia, en la pareja, en el matrimonio y entre generaciones, y al final pueden provocar problemas psicológicos.

Se abordó la calidad de vida. No en el sentido del actual «equilibrio entre trabajo y vida privada», que conlleva considerables aberraciones, sino en el de la conciencia en la vida cotidiana y el trabajo en las granjas y en la interacción social entre unos y otros.

La marcha de oración tuvo lugar en noviembre de 2022 y tuvo efectos positivos directos en el ámbito de la concienciación y la percepción. El tiempo sigue siendo demasiado corto para hacer afirmaciones a largo plazo.

Fue una experiencia comunitaria estupenda, inusual y fortalecedora.

Conclusión y consejos

Es importante, a pesar de todo el drama y la tragedia -quizá incluso especialmente entonces-, darse cuenta de la presión, la preocupación, el miedo y tener que asumirlo y mirar hacia delante para darle forma.

Consejos a otros agricultores

Por favor, tenga la mente abierta y hable de sus preocupaciones, por muy críticas que las considere. Hablar con los demás de sus sentimientos y dar juntos un paso adelante de la mano. Hay fuerza en la cooperación. No sólo se puede ver en la acción conjunta del trabajo agrícola diario, sino también en la acción conjunta para hacer frente a tremendos retos sociales.

Esta acción conjunta de las mujeres y el resto de las familias del pueblo y de la región es atípica y al mismo tiempo y posiblemente por su carácter tan especial fue el punto de partida muy poderoso para compartir sentimientos y superar la situación.

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Afrontar la pérdida: aprendizaje permanente

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »
EmbraceFarm: apoyo a las familias de agricultores que afrontan pérdidas

HISTORIAS DE ÉXITO

EmbraceFarm: apoyo a las familias de agricultores que afrontan pérdidas

Desde 2014, EmbraceFARM ha trabajado para las familias de agricultores afectadas por una pérdida repentina o un trauma, sospecha de suicidio a través de la prestación compasiva de grupos de apoyo entre iguales.

Seguir leyendo ↓



He realizado esta entrevista a Catherine Kenneally, Directora de Desarrollo Empresarial de Embrace FARM. EmbraceFARM. (Farm Accident Support Network) es una organización benéfica registrada. Apoya la red de familias de agricultores que, como ellos, han perdido a un ser querido o han sufrido lesiones graves en un accidente agrícola.

Desde 2014, EmbraceFARM ha trabajado para las familias de agricultores afectadas por una pérdida repentina o un trauma, sospecha de suicidio a través de la prestación compasiva de grupos de apoyo entre iguales.

Visión: Una comunidad solidaria y sin prejuicios para todos los afectados por accidentes y traumas agrícolas.

Misión: crear y mantener una red de apoyo para todos los afectados por accidentes y traumas en las explotaciones agrarias.

Para cumplir su misión, EmbraceFARM apoya directamente a las familias de los agricultores, incluidos los niños, los jóvenes que han perdido a un ser querido en un accidente o traumatismo agrícola y las personas que han resultado gravemente heridas como consecuencia de un accidente.

Nombre del entrevistado	Catherine Kenneally Directora de Desarrollo Empresarial de Embrace FARM.
Tipo de actividad agraria	ONG Número de registro en el organismo regulador de las organizaciones benéficas: 20149956 Número de registro en el organismo regulador de las organizaciones benéficas: CHY 21837
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Duelo y aflicción

¿Cuál es su historia?

El impacto que un accidente agrícola tiene en una familia es inconmensurable. Afecta gravemente al superviviente y a la familia desde el punto de vista económico, físico y emocional. Todas estas son dimensiones de la vida que pueden tener un gran impacto en la salud mental del individuo y, por supuesto, de la familia. En tales circunstancias, es importante prestar apoyo a los agricultores y a sus familias para garantizar la sostenibilidad de las explotaciones, tanto desde el punto de vista económico como en términos de producción.

Embrace FARM se compromete a apoyar el bienestar de los afectados por accidentes agrícolas en Irlanda. Su valioso apoyo y trabajo con la comunidad revela que el bienestar mental es una parte importante del viaje de una persona hacia la recuperación y para aquellos que han sufrido la trágica pérdida de un ser querido o se enfrentan al impacto duradero de una lesión agrícola que cambia la vida.

La mejora de la comprensión de la salud mental en los entornos rurales debe abordarse constantemente. En una encuesta realizada por EmbraceFarm en su Conferencia de 2019 en más de 100 participantes, el 83% cree que hay un mayor nivel de estigma asociado con la salud mental que en los pueblos y ciudades urbanas. Esta es una bandera roja para FARMRes para abordar este tema de sensibilización en particular, y para reducir el estigma asociado con las enfermedades mentales.

El desarrollo de la resiliencia de los agricultores es crucial, ya que se sustenta en factores económicos, sociales y financieros relacionados con el cambio climático. Es necesario desarrollar recursos programáticos apropiados que sean esencialmente a prueba de agricultores. La resiliencia del agricultor puede reforzarse cuando éste es adaptable y recibe el apoyo necesario.

EmbraceFARM está muy arraigada en la comunidad agrícola. Han creado un entorno en el que el agricultor y su familia saben que pueden hablar. Su enfoque de colaboración con otros organismos garantiza una red de apoyo comunitario y reduce la soledad y el aislamiento en momentos de trauma grave. Es un apoyo inestimable e inconmensurable, y han conseguido crear un apoyo comunitario especial.

La visión de Embrace FARM es ser una comunidad solidaria y sin prejuicios para todos los afectados por accidentes y traumas agrícolas. Sus principales acciones son:

- Apoyar a viudos/viudas principalmente con la pérdida de su pareja debido a una pérdida repentina, sospecha de suicidio, acontecimientos médicos repentinos, por ejemplo, infarto de miocardio, diagnóstico de cáncer y lesiones repentinas.
- Apoyo a los agricultores con lesiones que les cambian la vida tras accidentes agrícolas, como amputaciones, lesiones medulares y cerebrales.
- Apoyar a las familias de la fama ante la pérdida de un hijo o un progenitor.

Manejar la situación

Este programa pretende colmar la laguna existente en los servicios rurales proporcionando un punto de contacto único y estructurado de acceso a profesionales locales y apoyo entre iguales a las familias y comunidades afectadas por traumas repentinos en las explotaciones agrarias.

1. Apoyo entre iguales
2. Facilitar asesoramiento acreditado
3. Programa Encircle: apoyo emocional y práctico individualizado a las familias de agricultores tras una pérdida o lesión repentina.

Entre los mensajes clave figuran:

Esperanza: Nuestro objetivo es proporcionar esperanza y comprensión

Paso a paso: «No hay prisa, estamos aquí para ofrecer apoyo mientras sea necesario».

Suministro de documentación basada en pruebas y sitio web de apoyo permanente <https://embracefarm.com/resources/publications/ifj-supplement-2020/>

Conclusión y consejos

El citado perfil de EmbraceFARM, que se ha desarrollado de forma orgánica, pone de relieve el papel que desempeña en el apoyo a las familias campesinas. Se trata de una organización irlandesa única en su género, con múltiples programas que pueden adaptarse a su desarrollo en el seno de los socios de FARMRes.

Consejos a otros agricultores

Nuestro objetivo es recordar a las familias de los agricultores afectados las ayudas disponibles, independientemente de dónde se encuentren en su proceso de curación. Todos tenemos un papel que desempeñar: la salud mental es asunto de todos.

Hay que reconocer que las necesidades de las personas en la agricultura. La agricultura y el medio rural son, por su propia naturaleza, diversos y complejos. FARMRes tiene el potencial de mejorar la salud mental y el bienestar de su gente

Un accidente agrícola o una muerte inesperada no sólo afectan a la persona cuya vida se ha perdido o a la persona que ha resultado herida, sino también a su familia inmediata, a sus amigos del hogar y a su comunidad local.

Apoya a las familias escuchándolas y respondiendo a sus preguntas tras un accidente agrícola. EmbraceFARM ofrece un espacio para que las personas recuerden a sus seres queridos en su servicio ecuménico anual.

Cada año, EmbraceFARM organiza fines de semana residenciales para familias, dirigidos por un asesor acreditado, en los que un cónyuge, hijo o hermano ha perdido la vida en un accidente agrícola.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Pasos positivos para afrontar una pérdida inesperada

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Farmers4Safety – Gestionar juntos los riesgos

HISTORIAS DE ÉXITO

Farmers4Safety – Gestionar juntos los riesgos

Farmers4Safety Managing Risk Together EIP AGRI El proyecto piloto adoptó un enfoque de tutoría y defensa entre iguales para implicar a los agricultores en un cambio de actitud y comportamiento hacia la seguridad en las explotaciones, abordando y mejorando las normas sociales en torno a la seguridad en las explotaciones y el bienestar emocional.



Seguir leyendo ↓

Llevé a cabo esta entrevista con Niamh Nolan Proyecto

Director de Farmers4Safety – Managing Risk Together EIP-Agri Project Este proyecto piloto investigó los comportamientos y actitudes de los agricultores y las familias de agricultores en relación con la seguridad, la salud y el bienestar en las explotaciones agrícolas y para cambiar la norma en torno a la seguridad en las explotaciones y el bienestar emocional <https://www.farmers4safety.ie/>

Farmers4Safety Managing Risk Together EIP AGRI El proyecto piloto adoptó un enfoque de tutoría y defensa entre iguales para implicar a los agricultores en un cambio de actitud y comportamiento hacia la seguridad en las explotaciones, abordando y mejorando las normas sociales en torno a la seguridad en las explotaciones y el bienestar emocional.

Nombre del entrevistado	Niamh Nolan - Project Manager
Tipo de actividad agraria	Organización creada en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Martinica y la Red Rural Irlandesa. La ejecución del proyecto sobre el terreno corrió a cargo de una red de mentores de explotaciones formada por siete personas: el director/coordinador del proyecto y seis mentores (2 por condado). El proyecto se llevó a cabo en colaboración con el proyecto BRIDE (Regeneración de la Biodiversidad en un Entorno Lechero), el Programa de Agricultura y Comunidades con Bandera Azul de Duncannon, el Grupo de Agricultura Nuevos Futuros y la Autoridad de Salud y Seguridad, que están llevando a cabo este proyecto en sus zonas de influencia.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Farmers4Safety Managing Risk Together EIP AGRI El proyecto piloto adoptó un enfoque de tutoría y defensa entre iguales para implicar a los agricultores en un cambio de actitud y comportamiento hacia la seguridad en las explotaciones, abordando y mejorando las normas sociales en torno a la seguridad en las explotaciones y el bienestar emocional.

¿Cuál es su historia?

Farmers4Safety fue un proyecto piloto evaluado de 18 meses de duración financiado por el Ministerio irlandés de Agricultura, Alimentación y Marina.

El socio principal, Irish Rural Link (IRL), estableció el concepto de tutoría entre iguales como un precedente viable y exitoso basado en los resultados de un anterior programa de tutoría de seguridad agrícola «Agricultores inspirando a agricultores», que tuvo lugar en 2013 y se centró en cuatro condados de las Midlands.

Además, la tutoría entre iguales ha sido reconocida por el Seanad, que ha declarado que «los investigadores han descubierto que cuando existe un compromiso facilitado entre iguales de agricultores que hablan con agricultores de forma práctica centrándose en un tema de forma continua, tiende a conducir a una mayor adopción del código de buenas prácticas» (p. 169). Seanad Public Consultation Committee Report on Farm Safety (2015).

<https://www.oireachtas.ie/en/debates/debate/seanad/2015-07-15/13/>

Este enfoque dirigido por el agricultor ha sido muy valorado por los participantes en el programa anterior y este proyecto pretendía ampliarlo. Mediante la aplicación de este principio básico, el proyecto pretende alcanzar sus objetivos de concienciar a los agricultores sobre la salud, la seguridad y el bienestar. Además, el proyecto pretendía presentar a las comunidades destinatarias formas prácticas de abordar los retos identificados y poner de relieve las ayudas disponibles.

El objetivo principal es orientar a los agricultores y sus familias hacia los servicios y ayudas que puedan necesitar, crear una red permanente de seguridad, salud y bienestar en las explotaciones mediante un discurso adecuado para los agricultores. También se pretende destacar la importancia de crear un sistema de amigos para abordar el problema del aislamiento social en el sector agrario.

Para lograr estos objetivos y otros más, se creó un equipo de tutores de agricultores y se les formó en la consecución de los fines y objetivos generales del proyecto F4S.

Un aspecto importante de su formación fue la participación en una serie de talleres de concienciación sobre la salud mental impartidos por Finola Colgan, responsable de desarrollo de Mental Health Ireland y responsable nacional de enlace con las organizaciones agrarias y los agricultores.

Manejar la situación

El equipo de tutoría entre iguales se ocupó, entre otras cosas, de la evaluación de los riesgos de las explotaciones, tal como exige el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

Una iniciativa clave que se desarrolló en colaboración con Mental Health Ireland fue un Índice de Calidad de Vida – evaluación de venta – que el agricultor puede descargarse y rellenar en su tiempo libre. Se estableció de la siguiente manera:

1. Carga de trabajo – Esta sección ofrece al usuario la oportunidad de evaluar su carga de trabajo.
2. Salud física y mental – Esta sección ofrece al usuario la oportunidad de evaluar su salud física y mental
3. Tiempo de calidad: Esta sección ofrece al usuario la oportunidad de evaluar cómo utiliza su tiempo libre e interactúa con los demás.

El cuestionario va acompañado de una escala de evaluación que ofrece al usuario la oportunidad de ser más consciente de cómo le va en su vida agrícola y personal. Ayuda a identificar las áreas en las que el usuario puede necesitar ayuda. Se proporcionan enlaces a fuentes de ayuda y apoyo.

Tutoría entre iguales: Durante la fase piloto del proyecto, el equipo de tutoría entre iguales se reunió con los agricultores in situ y les ayudó a elaborar sus planes de seguridad para la evaluación de riesgos agrícolas. Creó sistemas de compañeros entre los agricultores y llevó a cabo encuestas de actitud sobre la seguridad, la salud y el bienestar en las explotaciones. Esta actividad permitió a los agricultores mantener una conversación individual con sus compañeros y debatir o pedir consejo sobre cualquier problema de salud mental.

Los agricultores y las familias de agricultores estaban dispuestos a conversar con los mentores porque eran compañeros agricultores, lo que les facilitaba la conexión, la escucha, la comunicación y la participación mutua, creando así un entorno de aprendizaje colaborativo.

Conclusión y consejos

Los resultados de Farmers4Safety – Managing Risk Together EIP-Agri Project Report April 2023 incluidos en la encuesta de actitud y post-evaluación mostraron que el 94,8% de los participantes encontraron la iniciativa «Farmer4Safety» beneficiosa para aumentar la concienciación sobre la salud y la seguridad y el bienestar mental. Farmers4Safety – Gestión del riesgo.

El equipo también descubrió que al 89,5% de los agricultores y sus familias les gustaría ver más reconocimientos médicos móviles gratuitos, como análisis de sangre, de la vista o del corazón, en sus mercados o cooperativas locales, lo que pone de manifiesto la necesidad de opciones sanitarias más accesibles.

Otros números relevantes son:

- El 35% de los encuestados asume riesgos en la explotación a sabiendas.
- Al 55% de los participantes le resulta difícil pasar tiempo de calidad con su pareja y su familia agrícola cuando están constantemente trabajando y pensando en la explotación, mientras que al 45% no.

Consejos a otros agricultores

Es importante que los agricultores cuiden su salud física y mental para garantizar la seguridad de la explotación y unas prácticas seguras. Está bien documentado que la mayoría de los accidentes agrícolas están relacionados con la asunción de riesgos debido al estrés y a las presiones de tiempo.

Dar prioridad al autocuidado: dormir bien, comer bien, dedicar tiempo a la familia y los amigos. Buscar ayuda y apoyo en lugar de negar que existe un problema o problemas».

Hágase un chequeo médico anual para comprobar su estado de salud y si existen posibles problemas subyacentes que puedan beneficiarse de una atención inmediata. Utilice las líneas de autoayuda.

Se trata de un proyecto que podría adaptarse a los fines y objetivos de FARMRes Aim para poner de relieve el papel esencial y el valor del enfoque de tutoría «entre iguales» a la hora de abordar y mejorar las normas sociales en torno a la seguridad, la salud y el bienestar en las explotaciones.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
EmbraceFarm: apoyo a las familias de agricultores que afrontan pérdidas

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
El camino hacia una vida más feliz: superar el alcoholismo

HISTORIAS DE ÉXITO

El camino hacia una vida más feliz: superar el alcoholismo

Oliver creció en una familia numerosa a principios de los setenta en una pequeña granja familiar. Oliver me informó de que en sus primeros años de juventud, cuando estaba lejos de casa, tenía problemas con la bebida que, como él mismo expresó, le llevaron a convertirse en alcohólico. Su creciente dependencia del alcohol y su consumo le provocaron episodios regulares de depresión y ansiedad y estados de mala salud física.



Seguir leyendo ↓

Oliver creció en una familia numerosa a principios de los setenta en una pequeña granja familiar. Oliver me informó de que en sus primeros años de juventud, cuando estaba lejos de casa, tenía problemas con la bebida que, como él mismo expresó, le llevaron a convertirse en alcohólico. Su creciente dependencia del alcohol y su consumo le provocaron episodios regulares de depresión y ansiedad y estados de mala salud física.

Nombre del entrevistado	Oliver H
Tipo de actividad agraria	Cría equina
Problema de salud mental y factores que lo afectan	El impacto de la adicción al alcohol en la salud mental y el bienestar de Oliver. Oliver reconoció que su adicción estaba afectando gravemente a su calidad de vida en términos de trabajo, relaciones con la familia y amigos. También afectaba a su salud física y mental y, en ocasiones, tenía pensamientos suicidas.

¿Cuál es su historia?

En palabras de Oliver: «En el peor de los casos, me llevó a tener pensamientos suicidas y a autolesionarme». Perdió mucha confianza en sí mismo, experimentó una baja autoestima, se sintió solo y aislado. Durante mucho tiempo negó que tuviera problemas con el alcohol.

Manejar la situación

El principal apoyo que Oliver recibió fue Alcohólicos Anónimos (AA) a través de la recomendación de alguien que velaba por sus intereses y que comprendía las dificultades que Oliver estaba experimentando con el alcohol. Cuando Oliver se enteró del servicio de AA al principio se mostró reacio a asistir a las reuniones. Sin embargo, decidió informarse y, con el apoyo de su amigo, empezó a asistir con regularidad. Aprendió la importancia de cumplir el programa para miembros de AA.

Para Oliver era importante encontrarse con «gente buena» que se preocupara por él. Lenta y gradualmente siguió sus consejos para buscar el apoyo que finalmente consiguió y se comprometió con compromiso y esperanza con el Programa de AA.

La primera reunión a la que asistió; un miembro le dijo a Oliver «que no tenía que volver a beber ese día». Tenía 27 años; la persona que le dijo esto tenía 57 años. Le dijo a Oliver que le estaba ahorrando 30 años que él mismo hubiera deseado tener antes de encontrar su apoyo a través de AA. Dicho esto, Oliver expresó su gratitud a esa persona.

Oliver es ahora una persona satisfecha, ha trabajado duro para reunir los fondos necesarios para comprar su propia granja y ha empezado a criar ganado equino en su explotación.

Conclusión y consejos

Oliver dijo que sí, sin reservas. Recuperó su salud física, ya que hasta ese momento, cuando recibió el apoyo que necesitaba, tenía un problema de úlcera de larga duración causado por su alcoholismo. Una vez recuperada la sobriedad, su salud general y sus hábitos alimentarios mejoraron. Al final se sintió mucho más sano, con más energía y esperanzado sobre la vida y el futuro. En cuanto a su salud mental, su confianza en sí mismo y su autoestima mejoraron. Se armó de valor y creyó que podía trabajar duro, ganar dinero y ahorrar para comprar una granja y volver a sus raíces.

Además, al reconocer y experimentar los beneficios de ser miembro de AA, Oliver se inspiró para crear voluntariamente una reunión rural de AA para personas con problemas de alcoholismo. Cada viernes por la noche organiza una reunión abierta de AA.

Soy una persona más segura de mí misma y más contenta, y sé que hay formas más positivas de afrontar los contratiempos y las decepciones».

Consejos a otros agricultores

Oliver, además de lo que contó en su historia, quiso añadir que recomienda encarecidamente a las personas que reconozcan y tengan en cuenta sus patrones de consumo de alcohol. Destacó especialmente que si se hace evidente que la bebida se utiliza como un mecanismo de afrontamiento poco saludable para hacer frente a problemas como la soledad, los problemas de relación, el estrés, la ansiedad, etc., la realidad es que este enfoque, dijo, sólo exacerbará los problemas y, sin duda, creará más, como le ocurrió a él hasta que solucionó sus problemas.

Es muy importante no negar las señales de alarma del alcoholismo y buscar ayuda y apoyo lo antes posible, hablando con alguien que entienda y en quien se pueda confiar.

Hablar es muy útil cuando se está sobrio: Buscar actividades alternativas que no impliquen beber. Fijarse objetivos para superar el alcoholismo'

Si la familia y los amigos empiezan a mostrar preocupación por los hábitos de consumo de alcohol, no hay que ignorar sus preocupaciones».

Sepa que si el alcoholismo es un problema para usted, no está solo ni es el único que se enfrenta al impacto negativo del alcoholismo. Infórmese sobre los grupos de apoyo de su zona que ayudan a sus miembros a superar el alcoholismo. Acudir al médico de cabecera es un primer paso importante para obtener orientación y apoyo médicos adecuados.

Es importante concienciar a los agricultores sobre el alcohol y fomentar conversaciones abiertas y sinceras sobre el consumo de alcohol y sus desencadenantes.

El alcoholismo es una epidemia mundial y hay pruebas sustanciales que sugieren que fue una causa importante de preocupación durante la epidemia de Covid-19. Aunque se cerraron los establecimientos que servían alcohol, la gente podía comprar en establecimientos sin licencia y beber en casa se convirtió en un importante problema de salud pública.

La moderación es un factor clave. Cabe señalar que el alcohol, cuando se toma en compañía y con moderación, puede ser beneficioso, ya que reduce la soledad y el aislamiento.

De la historia de Oliver se desprende que beber en exceso es perjudicial y puede conducir al alcoholismo. Los agricultores pueden utilizar el alcohol como una forma poco saludable de hacer frente a altos niveles de estrés. Como expresa Oliver, esto puede deberse a una combinación de razones, como la soledad, los problemas de pareja, el aislamiento o las preocupaciones económicas. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que algunos pueden tener antecedentes familiares o personales de alcoholismo o una enfermedad mental como la depresión.

Alguna información adicional:

Consumo excesivo de alcohol

Una cuestión que no se plantea en la historia de Oliver se refiere al «consumo excesivo de alcohol», que se define invariablemente como el consumo de cinco o más bebidas en una ocasión en el caso de los hombres o de cuatro o más bebidas en una ocasión en el caso de las mujeres. También se ha señalado que las personas que beben compulsivamente no son necesariamente dependientes del alcohol. Más bien concentran su consumo en una o dos «sesiones fuertes» a la semana.

Sin embargo, los hábitos o prácticas de esta naturaleza pueden conducir al alcoholismo. El consumo excesivo de alcohol se asocia a riesgos particulares para la salud y puede tener efectos negativos en la salud física y mental de una persona.

Pautas semanales sobre el alcohol de bajo riesgo

«The Irish Health Service Executive»

(HSE)-www2.hse.ie/living-well/alcohol/health/improve-your-health/weekly-low-risk-alcohol-guidelines

Las pautas semanales recomendadas para el alcohol de bajo riesgo son inferiores a:

- 11 bebidas estándar para mujeres
- 17 bebidas estándar para hombres

Las bebidas deben repartirse a lo largo de la semana.

Tenga de 2 a 3 días sin alcohol a la semana. No bebas más de 6 bebidas estándar en una sola ocasión.

Cuanto menos se beba, menor será el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con el alcohol».

En Irlanda, una bebida estándar contiene unos 10 gramos de alcohol puro.

- una medida de aguardiente para pub (35,5 ml)
- un vaso pequeño de vino (12,5% de volumen)
- media pinta de cerveza normal
- un alcopop (botella de 275 ml)
- Una botella de vino de 12,5% de alcohol tiene unas 7 copas estándar.

Preguntas que merece la pena plantearse y que pueden ayudarle a considerar si tiene motivos para preocuparse por sus patrones de consumo de alcohol,

¿Te has planteado alguna vez si bebes demasiado?

¿Crees que necesitas reducir o dejar de beber?

¿Cree que sus hábitos de consumo de alcohol afectan a su calidad de vida?

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Farmers4Safety – Gestionar juntos los riesgos

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »
Pasos positivos tras la ruptura matrimonial

Pasos positivos tras la ruptura matrimonial

Fiona es la esposa de un granjero y madre de cuatro hijos adultos jóvenes. Un par de años después de casarse, Fiona renunció a su empleo fuera de la granja para quedarse en casa a tiempo completo y ayudar en la gestión de la granja. Trabajar fuera de casa y tener que ayudar mañana y tarde en las tareas agrícolas le resultaba agotador. Fiona destacó que el abandono de su empleo la dejaba económicamente dependiente de su marido y de otros miembros de su familia que también participaban en su empresa agrícola. Estas nuevas circunstancias le generaron sentimientos de aislamiento, baja autoestima y pérdida de identidad.



Seguir leyendo ↓

Fiona es la esposa de un granjero y madre de cuatro hijos adultos jóvenes. Un par de años después de casarse, Fiona renunció a su empleo fuera de la granja para quedarse en casa a tiempo completo y ayudar en la gestión de la granja. Trabajar fuera de casa y tener que ayudar mañana y tarde en las tareas agrícolas le resultaba agotador. Fiona destacó que el abandono de su empleo la dejaba económicamente dependiente de su marido y de otros miembros de su familia que también participaban en su empresa agrícola. Estas nuevas circunstancias le generaron sentimientos de aislamiento, baja autoestima y pérdida de identidad.

Nombre del entrevistado	Fiona Casey
Tipo de actividad agraria	Explotación mixta, incluida empresa lechera
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Altos niveles de estrés, ansiedad y depresión debido a la ruptura de la relación matrimonial provocada por el abuso mental, emocional y a veces físico y el control coercitivo.

¿Cuál es su historia?

Fiona expresó que se encontraba en una relación no amorosa muy difícil, sometida a crecientes abusos físicos, mentales y emocionales; no sabía a quién o dónde acudir en busca de ayuda o en quién podía confiar para que la apoyara; también se sentía personalmente avergonzada por encontrarse en esta situación y no deseaba ser una carga para sus familiares más cercanos. Fiona expresó cómo las señales de que su matrimonio empezaba a romperse le afectaban emocionalmente.

Con el paso del tiempo, el impacto de perder su independencia y tener poca o ninguna comunicación con amigos y personas fuera de la granja repercutió en su autoestima y confianza en sí misma. La relación matrimonial se hizo cada vez más difícil de soportar. Fiona también empezó a ver cómo el deterioro de su matrimonio repercutía en sus hijos. Su padre intentaba influir en ellos y ponerlos en su contra. También empezó a darse cuenta de que estaba en una relación coercitiva que era muy poco saludable, extremadamente difícil y controladora. Ella empezó a preocuparse por su propio estado de salud mental y el de sus hijos.

Fiona expresó que uno de los mayores retos a los que tenía que enfrentarse era aparentar en público y en ocasiones familiares que todo era normal. En su opinión, «era una enorme presión aparentar ser una persona feliz en compañía de otras personas».

Manejar la situación

Fiona contó que no buscó ayuda para su situación porque se sentía muy avergonzada y no sabía cómo reaccionarían su familia y sus allegados. Sin embargo, siguió funcionando en silencio lo mejor que pudo y dijo que creía que estaba negando la realidad de su situación.

La oportunidad de hablar abiertamente de su trauma personal se le presentó cuando acudió a terapia para recibir apoyo ante la pérdida de un familiar muy cercano que había fallecido por suicidio y con el que mantenía una relación familiar muy profunda y especial. Fue durante una de estas sesiones de asesoramiento cuando reveló el trauma personal que estaba experimentando en su matrimonio, su preocupación por el control coercitivo y el impacto que estas circunstancias estaban teniendo en sus hijos adolescentes.

Era la primera vez que hablaba en confianza de sus circunstancias personales, y afirma que fue un gran alivio. Durante esas sesiones, la consejera reconoció el trauma y el estrés que estaba experimentando. En palabras de Fiona, «la asesora me ayudó a quitarme las capas de estrés. Para mí fue la primera oportunidad que tuve de «sacarlo todo de mi garganta». Estaba atrapada y no sabía cómo afrontarlo».

En consonancia con estas sesiones y al darse cuenta de que necesitaba separarse de su marido, empezó a tomar medidas para abandonar el hogar familiar con sus hijos. Esta acción generó otro obstáculo, ya que su marido se negó a cooperar. Fiona tenía fondos personales muy limitados, pero tomó la decisión de seguir adelante y salir de la situación. Fiona tuvo que recurrir a llevar a su marido a los tribunales para establecer su apoyo legal y financiero para ella y sus hijos. Fue un proceso difícil, estresante y muy costoso.

Fiona señaló que lo que más le ayudó fue contar con el apoyo de su propia familia una vez que se había abierto a ellos con el apoyo del asesoramiento que había recibido. También se dio cuenta de que necesitaba ese apoyo y de que no tenía por qué seguir en una relación difícil, abusiva y coercitiva que afectaba a su salud mental y física y a la de sus hijos.

Fiona expresó que, aunque fue difícil y en algunos aspectos sigue siéndolo, emprender la acción legal y acudir a los tribunales fue un paso importante para establecer sus derechos como persona separada, el apoyo económico para sí misma, poder alquilar una casa y proporcionar educación a sus hijos.

También era importante para Fiona que, ahora que vivía fuera de la granja, podía renovar y restablecer algunas de sus amistades perdidas. Esto le ayudó a ganar confianza y a creer en sí misma.

Fiona aprovechó las oportunidades para reciclarse y mejorar su cualificación, lo que le dio un nuevo sentido de confianza y autoestima. Gracias a estos nuevos logros, Fiona consiguió un empleo temporal que le ha abierto nuevas oportunidades.

Conclusión y consejos

Fiona señaló que lo que más le ayudó fue contar con el apoyo de su propia familia una vez que se había abierto a ellos con el apoyo del asesoramiento que había recibido. También se dio cuenta de que necesitaba ese apoyo y de que no tenía por qué seguir en una relación difícil, abusiva y coercitiva que afectaba a su salud mental y física y a la de sus hijos.

Fiona manifestó que, aunque fue difícil y sigue siéndolo a pesar de que ahora vive de forma independiente con sus hijos, emprender las acciones legales necesarias y acudir a los tribunales fue un paso importante. Esta acción establece sus derechos y prerrogativas legales como persona separada, que se le conceda apoyo financiero para sí misma, para poder alquilar una casa y proporcionar educación a sus hijos.

También era importante para Fiona que, ahora que vivía fuera de la granja, podía renovar y restablecer algunas de sus amistades perdidas. Esto le ayudó a ganar confianza y a creer en sí misma.

Fiona aprovechó las oportunidades para reciclarse y mejorar sus cualificaciones, lo que le dio una nueva sensación de confianza y autoestima. Gracias a estos nuevos logros, Fiona consiguió un empleo temporal que le ha abierto nuevas oportunidades.

Este trauma que vivió le ha ayudado a ser empática con otras personas en situaciones similares, y al decir esto fue consciente de que un hombre puede encontrarse siendo objeto de una relación difícil y no saber a quién pedir ayuda.

Recuperar la confianza en sí misma y saber que tiene mucho que ofrecer a los demás gracias a su experiencia vivida.

Para Fiona es muy importante: «Estoy orgullosa de haber abordado la situación para mí y para nuestra familia».

Consejos a otros agricultores

Fiona expresó lo siguiente a cualquiera que pueda encontrarse en esa situación. De ella podemos aprender que es importante ser proactivo cuando se está en una situación vulnerable. Aquí puedes encontrar algunos consejos:

- Aumentar la confianza en uno mismo asistiendo a grupos de apoyo Curso de desarrollo personal disponible a nivel local o en línea
- Hablar es muy útil. Abrirse a personas de confianza, ya que es importante tener cuidado con quién se habla en este tipo de situaciones.
- Busque apoyo profesional independiente, es decir, no alguien que conozca a ambas familias, como un médico de familia o un abogado, ya que pueden ser parciales y tomar partido si tienen que presentar informes judiciales. Por lo tanto, evite recurrir al médico de familia, busque otro médico de cabecera que se ocupe de sus necesidades sanitarias y de cualquier certificado médico que pueda ser necesario.
- Fiona destacó que las circunstancias y la situación en las que se encontraba no son inusuales y que existe ayuda y apoyo en forma de asesoramiento psicológico, médico y jurídico.
- Si hay familiares más jóvenes implicados, consíguelos apoyo o asesoramiento adecuados para ayudarles a comprender y afrontar la situación.
- También puede ser beneficioso conocer las señales de advertencia del control coercitivo para poder gestionar la situación emergente cuanto antes.
- Utilizar líneas de ayuda que ofrezcan servicios de apoyo.

Se calcula que en 2021 se celebraron en la UE 1,7 millones de matrimonios y 0,7 millones de divorcios, según los últimos datos disponibles sobre los Estados miembros.

Sin duda, la ruptura matrimonial es muy estresante y perturbadora, independientemente de los motivos. Cuando se produce, el asesoramiento profesional es crucial para lograr los mejores resultados para las partes concurrentes y los miembros de la familia.

La agricultura no es sólo un trabajo, es una forma de vida, y para las familias de agricultores, la vida en la granja y la vida en el hogar se mezclan, puede ser como vivir en el local de la tienda. El trabajo está siempre a la puerta. En la mayoría de las situaciones familiares, el cónyuge puede ser también el socio comercial, silencioso o no, y responsable de gran parte del papeleo relacionado con la normativa y el cumplimiento de la misma. Dirigir una explotación agrícola puede ejercer presión sobre las relaciones matrimoniales y familiares: largas horas dedicadas a la agricultura, ausencia de acontecimientos importantes, dificultades financieras, etcétera. Muchas cosas pueden alterar y provocar tensiones mentales en una relación.

El éxito de la agricultura familiar requiere un diálogo abierto y honesto entre las partes. Un enfoque de este tipo puede reducir el riesgo de que la explotación familiar acabe en un litigio, provocar problemas de salud mental y física y, en el peor de los casos, el suicidio.

Las víctimas de la violencia doméstica a menudo sienten «miedo, vergüenza, estigma» por su situación y esto, junto con otros factores, puede frenarlas a la hora de buscar la ayuda y el apoyo que merecen y necesitan».

«El control coercitivo es un patrón persistente de comportamiento controlador, coercitivo y amenazador que incluye todas o algunas formas de maltrato doméstico (emocional, físico, económico, sexual, incluidas las amenazas) por parte de un novio, pareja, marido o ex. Atrapa a la mujer en una relación y hace que sea imposible o peligroso abandonarla. El control coercitivo puede dañar el bienestar físico y emocional de la mujer».

El éxito de la agricultura familiar requiere un diálogo abierto y honesto entre las partes. Un enfoque de este tipo puede reducir el riesgo de que la explotación familiar acabe en un litigio legal o provoque problemas de salud mental y física.

Consulte estos recursos de los servicios irlandeses:

[Women's Aid Irlanda](#)

Es importante señalar que los hombres también pueden ser objeto de estas cuestiones relacionadas con el maltrato doméstico y el control coercitivo

El director general de [Men's Aid](#) ha declarado que, cuando se trata de la comunidad agrícola, es «muy consciente» de las situaciones «a puerta cerrada» en las que hay parejas «que controlan la granja, controlan las finanzas, controlan también a la familia y, de hecho, también a la pareja».

agriland.ie/farming-news/concerning-increase-in-farmers-seeking-help-for-domestic-violence/

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
El camino hacia una vida más feliz: superar el alcoholismo

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Esperanza y autocuidado tras pensamientos suicidas

HISTORIAS DE ÉXITO

Esperanza y autocuidado tras pensamientos suicidas

George experimentó una serie de problemas vitales que se fueron acumulando y acumulando hasta alcanzar un alto nivel de estrés, ansiedad y depresión que culminó en tensión mental y física. El factor que más influyó en su situación, según lo expresado por George, fue no ser capaz de decir «no» a nada de lo que se le pedía, ya que se sentía incómodo al decir que no por si defraudaba a alguien. Esto le hizo sentirse sobrecogido y abrumado y le dejó con la sensación de que no tenía el control de su vida.



Seguir leyendo ↓

George experimentó una serie de problemas vitales que se fueron acumulando y acumulando hasta alcanzar un alto nivel de estrés, ansiedad y depresión que culminó en tensión mental y física. El factor que más influyó en su situación, según lo expresado por George, fue no ser capaz de decir «no» a nada de lo que se le pedía, ya que se sentía incómodo al decir que no por si defraudaba a alguien. Esto le hizo sentirse sobrecogido y abrumado y le dejó con la sensación de que no tenía el control de su vida.

Nombre del entrevistado	George Graham
Tipo de actividad agraria	Explotación mixta y esquilador de ovejas premiado nacional e internacionalmente:
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Suicidio

¿Cuál es su historia?

El núcleo de la historia de George es su lucha contra los problemas de salud mental y cómo aprendió a gestionarlos y sigue haciéndolo. George declaró que el núcleo de su historia es haber crecido en una granja familiar en la que el énfasis principal estaba en el trabajo y en hacer el trabajo. Había poco o ningún tiempo para tomarse un día libre o irse de vacaciones con la familia. Ahora cree que la situación en la que creció y trabajó en la granja familiar no era saludable y que el hecho de que no se le animara a pensar en el autocuidado contribuyó a que tuviera una salud mental y una autoestima deficientes. No sabía lo que era tomarse un día libre y disfrutar. No había tradición de días libres, de tiempo para el autocuidado, de hecho dijo que estaba casi mal visto.

George se convirtió en un exitoso ganadero de ovejas y aprendió el arte del esquila. Llegó a ser campeón nacional e internacional de esquila de ovejas.

Siempre está solicitado para esquila de ovejas en Irlanda. Esta habilidad también le brindó oportunidades de trabajo en Noruega. Sin embargo, George luchaba constantemente con su salud mental y a menudo tenía pensamientos suicidas. «Mi mente», dice George, «hacía horas extras, corriendo aquí y allá. Pensar en todas esas locuras era una auténtica pesadilla. No podía detenerlo ni controlarlo».

Antes de ir allí, George sabía que no se encontraba bien mentalmente: «Mi cuerpo me decía que no fuera, pero sentía que no podía negarme», afirma.

Mientras estaba en Noruega, se dio cuenta de que no dormía bien, no comía adecuadamente, evitaba la compañía y las conversaciones o charlas con la gente que le rodeaba. Fue en ese momento cuando tuvo verdaderos pensamientos suicidas. Intentaba huir de sus problemas en Irlanda, que habían venido con él y no podía quitárselos de la cabeza. Sentía que estaba en un lugar muy oscuro e insalubre y no sabía cómo manejarlo tan lejos de casa.

Sin embargo, empezó a pensar, y llegó a la comprensión personal mientras estaba en Noruega de que podía admitirse a sí mismo que tenía un problema, que estaba sobrecargado de trabajo, que descuidaba el cuidado de sí mismo. En el fondo, se dio cuenta de que una relación personal que no había funcionado era el desencadenante o la piedra angular de sus sentimientos negativos. Esta constatación hizo aflorar otros problemas. Le hizo sentirse muy vulnerable, solo y muy preocupado.

Manejar la situación

Durante su estancia en Noruega, conoció a una enfermera psiquiátrica con la que entabló amistad para que le tradujera. A través de este contacto regular, empezó a hablar con ella sobre sus sentimientos y los problemas que le preocupaban. Le fue de gran ayuda.

Las conversaciones que mantuvieron le ayudaron a romper el hielo y a sentirse cómodo para hablar de sus oscuros pensamientos suicidas. Estas conversaciones se convirtieron, como él dijo, en «mi fuente de esperanza». Aquella señora le dijo que siempre estaría a su lado. Esto le ayudó enormemente.

George se dio cuenta de que era importante aferrarse a HOPE, volver a Irlanda para recibir apoyo y la ayuda necesaria.

En lugar de esconderse y tratar de huir de los problemas y cuestiones que le corroían, se dio cuenta de que necesitaba buscar apoyo y que era algo que tenía que hacer por sí mismo.

En aquel momento, también creía y comprendía que necesitaba medicación. Algo que felizmente compartió que ya no necesita. Su primer punto de contacto al llegar a casa fue hablar con su médico de cabecera, que le recetó una medicación que le resultó útil. Ir al médico le dio la vuelta a la situación y me ayudó a cambiar mi forma de pensar».

George explicó que ahora, en lugar de luchar contra una situación problemática y acabar hundiéndose, recurre a una serie de mecanismos de afrontamiento que él mismo ha puesto en marcha. Así, cuando no tiene un buen día o siente que se encuentra en una situación sombría, se esfuerza por hacer algo diferente para calmar la situación. Por ejemplo, dar un paseo en coche, parar en algún sitio a tomar una taza de té o café. Ponerse en contacto con alguien para pedirle un sombrero. Romper el silencio y los pensamientos preocupantes mediante la distracción.

Acceder a los Servicios de Salud Mental ayudó a George, ya que estaba siendo atendido por enfermeras y médicos especialmente formados que le ayudaron a superar su situación. Expresó que fue un momento traumático para él cuando le quitaron la pistola de su granja por su propia seguridad y por su propio interés. Tiempo después se la devolvieron.

Un punto de inflexión en su relación profesional médica en un momento de crisis fue el día en que su Médico se dirigió a él y le dijo: «¿Crees que podrás superar esta situación hasta el lunes?». Le proporcionó a George una carta de apoyo por si sentía que no podía soportarlo y necesitaba ponerse en contacto con los servicios de emergencia

Aquel médico también le puso la mano en el hombro y le dijo: «Te conozco desde hace mucho tiempo, si te pasara algo, se me partiría el corazón». Estas palabras de amabilidad y compasión fueron un punto de inflexión para George. Se sintió comprendido.

Conclusión y consejos

George tuvo que aprender las consecuencias de tener que tomar medicación. Sin embargo, lo más importante ahora es que ya no toma medicación, pero en aquel momento de su vida era muy importante y le llevaba de A a B».

Consejos a otros agricultores

«Mantener conversaciones sobre cómo te sientes especialmente cuando estás en un lugar oscuro y tienes pensamientos negativos cuando necesitas apoyo»

Busca ayuda. Evita que el problema se acumule. Pide cita con tu médico de cabecera, ya que es un primer punto de contacto importante para obtener ayuda médica, ya sea física o mental.

Hágase un chequeo médico al menos una vez al año. Es vital. Puede ser muy tranquilizador y, si es necesaria alguna intervención, ya sea de salud física o mental, significa que el problema se soluciona más pronto que tarde: «una puntada a tiempo salva nueve».

Otras recomendaciones son:

- pasee por la naturaleza lejos de su granja
- con gente que te anima y te pone de buen
- lectura - artículos, libros poesía que pueden inspirar, tranquilizar y levantar el ánimo
- escucha la música que te gusta
- tomarse tiempo para momentos de espiritualidad - meditar, reflexionar a través de la oración personal
- ir a dar una vuelta en coche, parar a tomar un café, saludar a alguien, entablar una conversación, aunque sólo sea sobre el tiempo, ayuda a romper el silencio.
- encontrar un espacio seguro para soltarse hablar con alguien
- sacar tiempo para la familia y los amigos

El verdadero mensaje de esperanza que George quiere compartir es que no intente hacerlo solo, busca ayuda, habla con alguien y comparte tus preocupaciones. La gente es comprensiva y está dispuesta a ayudar. En esos momentos puede que te sientas solo, pero como dijo George: «Te aseguro que no estás solo, ponte tú primero, no es ser egoísta, sé compasivo contigo mismo».

Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquier persona en cualquier ámbito de la vida. Recuerde que usted no es el único que tiene problemas de salud mental, todo el mundo, ya sea un ganadero de ovejas, un vacuno de leche o un marinero, todo el mundo tiene salud mental, y esa salud mental puede verse amenazada en los momentos más inesperados, y usted se debe a sí mismo, a su calidad de vida, el obtener la ayuda y el apoyo que necesita.

El regalo más importante que tienes en la vida es el tiempo, y si tienes dificultades, dedica tiempo a ti mismo para buscar apoyo.

Tres consideraciones especialmente importantes señaladas por George :

1. Seguridad
2. Tranquilidad
3. Su salud

Combinadas, George cree que estas tres cosas te ayudarán a cruzar la mayoría de los puentes de la vida.

youtube.com/watch?v=2Pn4XJoZk84

thatsfarming.com/farming-news/george-graham-suicide/

La vida y el trabajo agrícola son exigentes tanto para el agricultor como para la familia. El estrés y las dificultades que surgen en este entorno laboral concreto son únicos. También está bien documentado que los periodos prolongados de estrés repercuten en la salud mental y física, como la ansiedad, la depresión y las enfermedades cardíacas, respectivamente. Esta combinación puede conducir inevitablemente a accidentes o lesiones graves en la explotación, autolesiones y suicidio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la conducta suicida se asocia a diferentes resultados y acciones con distintos grados de letalidad, como la ideación suicida, el intento de suicidio y el suicidio consumado (Organización Mundial de la Salud . Prevención del suicidio: Un imperativo mundial. Organización Mundial de la Salud; Ginebra, Suiza: 2014 y Word Health Organization . Informe mundial sobre la violencia y la salud. Organización Mundial de la Salud; Ginebra, Suiza: 2002).

El suicidio en el sector agrario de la UE está bien documentado: Francia tiene una estadística elevada, y en Irlanda se ha registrado que casi una cuarta parte (23,4%) de los agricultores irlandeses corren el riesgo de quitarse la vida, según las «crudas» cifras de la investigación publicadas para coincidir con la Semana de la Salud Mental Agraria.

El estudio, financiado por la Oficina Nacional de Prevención del Suicidio de la HSE, ha sido realizado por la Escuela de Agricultura y Ciencias de la Alimentación del University College de Dublín, y se basa en una serie de 10 entrevistas individuales con agricultores, cuatro grupos de discusión, incluido uno con profesionales del sector que tratan directamente con agricultores, y una encuesta nacional realizada en los últimos cuatro meses.

irishexaminer.com/farming/arid-40982102.html

El duelo por suicidio comparte muchas características con otros duelos, pero también es diferente.

Recursos adicionales:

[HUGG - Healing Untold Grief Groups](#)

«Ante una muerte súbita, a menudo inesperada y en ocasiones violenta, el doliente por suicidio experimenta un duelo que suele incluir fuertes sentimientos de culpa, autorreproche y cuestionamiento: «¿por qué?». El malestar, la vergüenza y el autoestigma asociados al suicidio pueden hacer que sea difícil hablar de ello. Puede haber otros retos a los que enfrentarse que no son comunes a los duelos «normales», por ejemplo, las investigaciones, la cobertura mediática, las reacciones traumáticas y las relaciones familiares difíciles». Las mujeres son más propensas a expresar sus sentimientos poco después de la pérdida, a buscar apoyo social, a expresar más dolor, a experimentar depresión y culpa, y están más dispuestas a hablar de la pérdida.

Como señala [EmbraceFARM](#)

«Mientras que los hombres, por otro lado, son más propensos a asumir un papel directivo, intelectualizar sus emociones, indicar sentimientos de ira, miedo y pérdida de control, también pueden utilizar la negación o ser más privados sobre el dolor»

El programa Encircle se centra en ayudar al bienestar emocional de las familias de los agricultores durante su pérdida y, a su vez, en proporcionarles el apoyo práctico y la información que puedan necesitar en este viaje. embracefarm.com/embrace-supports/encircle/

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Pasos positivos tras la ruptura matrimonial