



**Amy Sanders**

# 10 pasos para sobrevivir al estrés

Las condiciones que han perturbado a la industria ganadera durante los años pasados han recibido la atención mundial. Sin embargo, quizás el efecto más devastador de la sequía, del mercado empobrecido de ganado y el bajo abastecimiento de alimentos, es el estrés emocional que hay en muchos productores y sus familias.

**A**ún en el mejor de los años, el estrés a menudo afecta a las familias de los productores. Mientras una cierta cantidad de estrés es beneficiosa y puede ayudar a la gente a darse cuenta de su potencial en forma completa, el exceso de estrés puede ser muy dañino, y aún mortal. Puede conducir a enfermedades cardíacas, hipertensión, úlceras y dolores de cabeza, así como problemas emocionales como depresión y paranoia.

Dependiendo de cómo se manejan, las crisis como la de la sequía del 95 – 96, tienen un potencial perjudicial, o mejoran las relaciones y la calidad de vida.

El Dr. Val Farmer, sicólogo clínico de Rapid City, S. D., quien trabaja con familias rurales que enfrentan crisis emocionales, escribió un libro titulado “Guía de sobrevivencia al estrés rural”. Escribe que el estrés puede ser una experiencia constructiva o destructiva, dependiendo de cómo es manejado. “Si el estrés es manejado apropiadamente, puede derivar en una familia bien unida”. “Fuera de estos intentos, puede traer crecimiento personal y familiar. Las respuestas creativas a los problemas – soluciones hechas de forma coope-

rativa pueden reemplazar la preocupación, desánimo y enojo”.

A continuación, se encuentran los 10 pasos que Farmer y otros especialistas recomiendan para ayudar a los productores y sus familias a enfrentar el estrés.

## 1. Conocer que hay un exceso de estrés en su vida.

El primer paso para manejar el estrés es admitir que existe. Entonces, los productores y sus familias pueden comenzar a trabajar juntos para transformar sus esfuerzos en fortalezas personales que eventualmente mejorarán sus vidas.

## 2. Comunicarse.

Diane Welch, especialista en vida familiar del Servicio de Extensión Agraria de Texas, ya retirada, dice que es muy importante la comunicación con aquellas personas que son significativas en su vida. Hablar con los miembros de la familia acerca de cómo se puede ver de cerca el problema como una familia: “Por

ejemplo, si significa alguna forma de restricción financiera en la familia, entonces mirar cómo la familia puede superar esto como un todo”.

Agrega que también es importante hablar con otros que puedan estar afectados por la situación, como prestamistas en instituciones financieras, para que estén prevenidos de las dificultades y para tratar de encontrar maneras de trabajar en conjunto.

Farmer también enfatiza la importancia de la comunicación. “Si es posible verbalizar los sentimientos es un paso adelante hacia el logro del control de la situación”.

## 3. Determinar las causas básicas del exceso de estrés.

Comunicándose acerca de los problemas puede ayudar a la gente a determinar con precisión las causas básicas de su estrés. La Mar Grafft, especialista en salud y seguridad rural de la Universidad de Iowa, sugiere que a me-

dida que se discuten los problemas hay que escribirlos. “Luego que Usted anota esos problemas, jerarquícelos y vea si hay una causa común. ¿Cuál es realmente la causa del problema? Por ejemplo, si hay problemas financieros, elabore y trate de identificar con precisión la causa básica”.

#### **4. Tratar de modificar las causas básicas.**

“Una vez que Usted ha identificado cuál es la causa básica, entonces puede avanzar delineando una estrategia para corregir el problema”, dice Grafft.

Cuando Grafft trabaja con granjeros y estancieros que enfrentan estrés financiero u otros tipos de problemas, a menudo los dirige a agentes de extensión, oficiales banqueros, ministros religiosos u otros que los pueden ayudar a enfrentar las causas básicas de sus problemas.

Grafft sugiere que los productores tratan de aprender todo lo que pueden acerca de las opciones que puedan proveer nuevas oportunidades en sus operaciones de granja o ganaderas. “Enterrando su cabeza en la arena y diciendo, *“Yo siempre lo hice de esta forma, y trataré de seguir haciéndolo de esta manera porque siempre funcionó”*, no es una respuesta”, agrega él.

#### **5. Aprender a aceptar las cosas que Usted no puede cambiar.**

Algunos problemas, como los climáticos, no pueden ser cambiados ni modificados. Sin embargo, pueden ser tratados con optimismo.

Farmer sugiere que los estancieros buscan oportunidades para cambiar lo que han perdido en experiencias positivas. “No sean



tan apurados para juzgar la salida de dónde están yendo. Finalmente, su respuesta determinará qué beneficio se saca de lo que ha sucedido. El fin de la historia no ha sido escrito”.

Welch, criador de ganado, puntualiza, “El desafío que estamos viendo en la producción agrícola son cosas que nuestros antepasados han enfrentado también”.

El entusiasmo a la gente para tratar de recordar caminos que se ven, que otras personas han enfrentado positivamente frente a esos desafíos.

#### **6. Desarrollar una actitud positiva.**

La actitud es particularmente importante durante tiempos duros, escribe Farmer. Él sugiere que la gente ve hacia atrás y encuentra humor en esas circunstancias. “Aún cuando los eventos actuales están más allá de nuestro control, nosotros todavía podemos controlar nuestra actitud hacia ellos. Nuestra habilidad de reír ante cosas malas que suceden puede ser la única elección que tenemos”.

Escribe que otro “secreto de supervivencia” es parar de echarle la culpa a otros. “Quien causa el problema no es tan importante sino cómo se va a resolver. Conformarse o perdonar con energía creativa y permitirse enfocar el siguiente paso para resolver el problema”.

Farmer agrega que la fe religiosa también juega un papel importante en ayudar a la gente a tolerar las privaciones.

#### **7. Cuidar la salud.**

Buena dieta, ejercicio y descanso son importantes para permitirnos manejar el estrés. Haga tres comidas nutritivas al día y evite comer en el medio. Ejercicio, tres veces a la semana, haciendo algo más que el trabajo en el campo.

#### **8. Tomar un descanso.**

Grafft dice que tomar un descanso de las actividades del campo e interactuar con la familia y amigos es crucial para manejar el estrés. Puntualiza que las comunidades tratan de encontrar más tiempo para estar juntos y socializar.

“Como una sociedad, nos hemos vuelto muy ocupados para actividades sociales en la iglesia u otras actividades. Nos hemos vuelto muy ocupados para compartir con amigos y la familia. Pienso que necesitamos retroceder hacia aquel aspecto del tiempo pasado y disfrutar la importancia de la comunicación”.

Dice que es importante tomar vacaciones del trabajo en el establecimiento, aún si es sólo por un día, de manera de no tener esos problemas en la cara.

“Cuando Usted toma vacaciones, es importante que trate de olvidar las preocupaciones y dis-

frute el tiempo que está teniendo mientras lo está teniendo. Entonces cuando está emprendiendo el regreso, esté deseoso de regresar, de manera que pueda tener otra vez un comienzo como nuevo en el establecimiento”, dice Graffts.

Desarrollar hobbies e involucrarse en las actividades de sus niños puede también ayudar a los productores y sus familias a liberar el estrés.

“Encuentren entretenimientos y recreaciones baratos”, sugiere Farmer. “Estas son más necesarias ahora que en los buenos tiempos. Sumérjase en las actividades de sus hijos y disfrute sus logros. Su futuro es más tangible que el suyo propio. Haga de las actividades y diversión de la familia una prioridad. Elabore recuerdos nuevos para los recuerdos penosos.

Tomar descansos regulares durante el día de trabajo también es importante. Grafft sugiere tomar descansos de 10 minutos cada dos a cuatro horas de trabajo.

### **9. Ser flexible y adaptarse.**

Farmer escribe que durante los tiempos duros necesitamos hacer determinaciones dolorosas y honestas de la situación. “Explore las alternativas. Deje el pasado atrás y haga los cambios que sean necesarios”.

También sugiere que la gente que está en una crisis financiera cambia su estilo de vida y hace presupuestos que se adecuan a las circunstancias actuales. “Los tiempos difíciles representan un punto nuevo de partida que puede conducir a una calidad de vida mejor. Aprenda a vivir con recursos limitados sin sentirse pobre. No se juzgue a sí mismo por las posesiones materiales o por su status a los ojos de los otros”.



### **10. Planificar hacia adelante.**

Quizás la mayor contribución a la paz de la mente es tener un buen plan de manejo, dice el Dr. Stan Parsons, del Ranch Management Consultants. Él entusiasma a los ganaderos a dedicar más tiempo para planificar. “Haga tiempo para que el trabajo sea el negocio, opuestamente al trabajo en el negocio”, él dice.

Parsons, quien presenta seminarios sobre manejo de establecimientos en todo el mundo, enfatiza en sus trabajos que el “factor gente” del manejo del establecimiento es la consideración más importante de todas, pero no puede ser dirigida aisladamente. “Para sobrevivir como un individuo o como una familia, dinero, tierra y estrategias del ganado deben estar en su lugar y correctamente implementadas”.

Cuando se ayuda a los productores a desarrollar estrategias para la sequía, Parsons los entusiasma a prepararse por adelantado. “Una vez que vea la ola venir, es muy tarde. Planifique para los malos años durante los buenos años”.

### **Encontrar ayuda cuando el estrés es demasiado para manejarlo.**

A veces el estrés alcanza un nivel que es muy difícil de manejar en la familia, y se necesita ayuda externa. Los religiosos y los médicos pueden derivarlo a profesionales que están entrenados en asistir a la gente a solucionar sus problemas.

En Texas, los Servicios Luteranos Sociales y la Unión de Ganaderos de Texas han establecido una línea telefónica para granjeros y estancieros que necesitan ayuda para enfrentar los efectos de la sequía. Esta línea fue puesta para ayudar a los productores a encontrar heno. Sin embargo, también se convirtió en un servicio de consejos para granjeros y estancieros que enfrentan crisis emocionales y financieras, debidas a la sequía u otras causas.

Los consejeros ayudan a las personas que llaman a pensar sus problemas y pueden derivarlos a otras fuentes de ayuda si es necesario.

### **Trabajar en conjunto para manejar el estrés.**

El apoyo de la familia y de los amigos durante los tiempos difíciles es invaluable. La comunicación es la llave que permite a los amigos, vecinos y familia a lidiar con los problemas y proveer ayuda para cada uno.

Los granjeros y ganaderos son “solucionadores” de problemas por naturaleza. Como dice Farmer, “Sus vidas diarias reflejan adaptabilidad y tienen recursos en cantidad para los desafíos de la biología, mercados, equipos y clima. Esa habilidad de resolver los problemas puede también ser usada para manejar el estrés y los problemas emocionales durante los tiempos de adversidad”.

---

*Traducido y adaptado de un artículo aparecido en la Revista “The cattleman” (USA, 1997)*