

## Reduzca su estrés mientras se mantiene altamente productivo: 6 formas de lograr este sueño

Por: Ellen Duysen

Las causas del estrés físico y mental en la agricultura pueden parecer infinitas. Algunos de los factores estresantes que los agricultores y ganaderos pueden enfrentar a diario son las largas jornadas, tareas físicamente extenuantes, falta de descanso adecuado, cargas financieras, el clima impredecible y el aislamiento social. La alta productividad es de prioridad máxima en muchas operaciones y las señales de estrés pueden aceptarse como “gajes del oficio”. Los síntomas del estrés incluyen fatiga constante y poca energía, tensión y dolor muscular, dificultad para dormir, problemas digestivos, ansiedad, irritabilidad, sentirse abrumado, problemas de memoria, evitar interacciones sociales y abuso de sustancias. Si no se controla, el estrés puede provocar problemas de salud más graves, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y depresión. Lo bueno es que existen formas efectivas de controlar el estrés que incluso podrían aumentar su productividad diaria.

A continuación encontrará seis ideas para reducir el estrés que puede realizar durante sus días y noches ocupados. Elija una o dos de estas ideas y vea qué tal funcionan para usted.

1. **Duerma bien.** No sólo duerma, sino duerma bien. Aún cuando no puede dormir las 7 u 8 horas recomendadas, puede mejorar su sueño siguiendo algunos consejos eficaces para dormir. “30 consejos y trucos para dormir mejor”, una lista desarrollada por Susan Harris, educadora jubilada de Nebraska Extension, proporciona una guía para lograr un sueño más reparador y reducir el estrés. Encuentre los 30 consejos aquí:

<https://www.unmc.edu/publichealth/cscash/documents/resources/resources-extension-sleep-tips.pdf> ¿Por qué no prueba algunos esta noche?

2. **Mantenga las interacciones sociales.** La agricultura y la ganadería pueden ser un trabajo solitario. Con una gran carga de trabajo y la sensación de tener tan poco tiempo para completar el trabajo, es posible que intercambie el tiempo que pasaría con familiares y amigos por algunas horas extra de trabajo. Intente reservar 20 minutos durante el día para tener interacciones sociales. Tómese un momento para pasar por la cafetería, el mercado de ganado o la oficina de correos si ve un vehículo familiar estacionado allí. Llame a un viejo amigo. Tan solo una conversación rápida y amistosa puede ayudar a reducir el estrés que sentimos.

3. **Conéctese con otros productores.** Asistir a reuniones sobre productos básicos y exposiciones agrícolas le permitirá discutir sus inquietudes agrícolas, obtener ideas para soluciones creativas y descubrir innovaciones para hacer que sus operaciones sean más rentables y menos estresantes.

4. **Elija alimentos saludables.** Comer una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras puede ayudar a reducir los efectos del estrés en nuestro cuerpo y mejorar la productividad. Para obtener algunas ideas excelentes sobre alimentos saludables que se pueden comer rápidamente o “de paso” mientras sigue trabajando, consulte el programa Alimentos en el Campo de Nebraska Extension: <https://food.unl.edu/foodinthefield>.

5. **Conviértase en un aprendiz de por vida:** aproveche las oportunidades disponibles a través de su Extensión, universidad e industria locales para aprender sobre nuevas tecnologías, técnicas y administración que puedan ahorrarle tiempo y dinero, reduciendo así el estrés. Inscríbase en una clase hoy mismo.

**6. Técnicas de Respiración Profunda y Relajación.** Practique ejercicios de respiración profunda mientras maneja para ayudar a calmar su sistema nervioso. Pruebe un ejercicio relajante mientras hace las tareas del día. Imprima este póster de “Yoga en la Granja” y cuélguelo en su área de trabajo. No sólo le dará algunas ideas de estiramientos, sino que también será un excelente tema para iniciar conversaciones.

<https://www.unmc.edu/publichealth/cscash/documents/resources/resources-agrisafe-yoga.pdf>

Pruebe estos pasos sencillos para controlar el estrés por medio de un estilo de vida saludable, técnicas de relajación, buscando apoyo de amigos y familiares o, si fuese necesario, buscando ayuda profesional. ¡Manténganse seguros y saludables, amigos!

*Duysen es profesora asistente de investigación en la Facultad de Salud Pública del Centro Médico de la Universidad de Nebraska y coordinadora del Centro de Seguridad y Salud Agrícola de los Estados Centrales.*