

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.



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><b>Cuestión de salud mental:</b> Ansiedad y depresión.</p> <p><b>Los principales factores que conducen a esta situación son:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incertidumbre en la actividad.</li> <li>• Dedicación extrema a la actividad.</li> <li>• Endeudamiento.</li> <li>• Vivir en zonas rurales.</li> <li>• Conciliación familiar: vida y actividad familiar.</li> </ul>

### ¿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