

## 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