

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 ...