



SALUD Y SEGURIDAD

LA SALUD MENTAL EN LA GRANJA: ¡NOS CONCIERNE A TODOS!

La salud mental es una preocupación cada vez mayor en un sector tan vulnerable como la agricultura. La carga de trabajo, el aislamiento, la incertidumbre del clima, la inestabilidad de los mercados, el endeudamiento, las reivindicaciones sociales y las obligaciones ambientales son factores que incrementan considerablemente el nivel de estrés de la gente.

Estar consciente de que:

- De acuerdo con la Organización mundial de la salud, en el sector agrícola, hay de 2 a 3 veces más riesgos de sufrir problemas de angustia psicológica y suicidio.
- En Quebec, la frecuencia de los accidentes es mucho más elevada en las personas que presentan niveles elevados de angustia psicológica¹.

Los peligros para usted:

- Mayor riesgo de accidente.
- Sentir síntomas físicos tales como:
 - Falta de sueño
 - Gran fatiga
 - Pérdida de apetito
- Sentir síntomas psicológicos tales como:
 - Falta de concentración
 - Ensimismamiento
 - Agresividad
- Disminución de su rendimiento y por consiguiente el de su empresa.
- Surgimiento de pensamientos suicidas que pueden llevar a consecuencias graves para usted y su entorno.



¹Beauregard, Nancy (mai 2016). *Les blessures professionnelles accidentelles et les problèmes de santé mentale au travail chez la main-d'œuvre agricole : vers une compréhension intégrée*, Quintessence - l'accès au savoir en santé mentale populationnelle, Volume 8, Numéro 2, p. 1.



LA SALUD MENTAL EN LA GRANJA: ¡NOS CONCIERNE A TODOS!

Medidas recomendadas:

- Conservar el equilibrio en su vida.
- Pedir ayuda en caso de necesitarla.
- Favorecer un clima positivo en el trabajo.
- Tener sanas costumbres en su vida cotidiana:
 - Adoptar una alimentación sana
 - Privilegiar costumbres de vida sanas y una buena higiene del sueño
 - Hacer alguna actividad física
 - Tener pasatiempos
 - Mantener su red social
- Descansar y darse gustos.



El ejercicio favorece el buen equilibrio mental.



La meditación es un excelente medio para preservar su salud mental.

Evaluar su equilibrio de vida

Como trabajador, ¿cómo prevenir un desequilibrio psicológico?

Para hacer su propia evaluación, pregúntese:

- ¿Qué es lo que me hace sentir menos bien?
- ¿Tengo un sueño adecuado?
- ¿Tengo suficientes interacciones sociales?
- ¿Planifico suficiente tiempo para mí?

Con el fin de preservar su bienestar mental:

- Adoptar estrategias para cuidarse (por ejemplo, meditar, escuchar música, leer, hacer estiramientos, etc.).
- Fijar objetivos razonables para la semana, el mes o el próximo año.
- Mantener una red social vinculada a sus propios intereses, distintos del trabajo.

Como empleador, ¿cómo prevenir el agotamiento profesional de sus empleados?

- Informar a sus trabajadores acerca del agotamiento profesional, los medios para prevenirlo y los recursos de ayuda disponibles.
- Favorecer y alentar el apoyo a los trabajadores.
- Fijar expectativas claras y realistas a cada trabajador, y asegurarse de que cada quien las entiende bien.
- Evaluar el calendario y equilibrar la carga de trabajo entre la vida profesional y la vida privada.
- Llevar a cabo reuniones de equipo regularmente y solucionar colectivamente los problemas dentro de la empresa.
- Implantar un sistema de reconocimiento del trabajo.
- Ofrecer una formación continua a los empleados.