

# 12 herramientas para su bienestar en tiempos de estrés agrícola

1

Haga ejercicio 20 minutos o más al día (camine, nade, monte en bicicleta, etc.). La actividad física aumenta el bienestar.

Físico

2

Hágase un chequeo médico con un profesional de la salud. El estrés puede causar o agravar los problemas físicos.

3

Dedique 10 minutos a planificar su día y sus prioridades. Unos minutos de planificación reducen el estrés y le ayudan a mantenerse concentrado.

Mental

4

Tómese descansos regulares de cinco a diez minutos durante el día para relajarse y recargar las pilas. Hacer esto varias veces al día renueva su energía.

5

Escriba diariamente tres cosas por las que se sienta agradecido. La gratitud consciente calma su estado de ánimo.

Emocional/Espiritual

6

Comparta sus preocupaciones con un consejero u otro profesional. Un oído atento le ayudará a aliviar sus cargas.

7

Dedique 15 minutos al día a mantener una conversación ininterrumpida con su cónyuge u otro familiar. Unos minutos de planificación reducen el estrés y le ayudan a mantenerse concentrado.

Personal/Relacional

8

Involúcrese o manténgase en contacto con un amigo o grupo de amigos. Hacer esto varias veces al día renueva su energía.

9

Analice las necesidades de la operación agrícola, pero no deje que estas ocupen todos los demás aspectos de su vida. Planifique otras tareas laborales diarias para cambiar su enfoque.

Trabajo/Profesional

10

Busque comentarios constructivos sobre su operación agrícola y las formas de crecer o mejorar. Otros pueden compartir ideas o ayudar de nuevas formas.

11

Elabore un presupuesto familiar y procure vivir dentro de sus posibilidades. Esto le ayudará a tener una sensación de control financiero.

Financiero/Práctico

12

Seleccione tres hábitos saludables que intentará practicar a diario. ¡Empiece hoy mismo!

## Mi compromiso con el bienestar

Encierre en un círculo o haga una lista de al menos tres herramientas de bienestar que puede empezar a utilizar hoy mismo y coloque esta información en su casa, oficina o vehículo como recordatorio.

1

2

3

Para obtener más información sobre las herramientas de bienestar y el estrés agrícola, visite el sitio web del Servicio de Extensión de NDSU en <https://www.ndsu.edu/agriculture/ag-hub/ag-topics/farm-safety-health/managing-stress>

Sean Brotherson, Ph.D.

Especialista en Ciencias de la Familia