

# Estresarse menos para una mejor salud

Cómo los trabajadores agrícolas pueden manejar o reducir el estrés

Bassett Healthcare Network  
New York Center for Agricultural  
Medicine and Health

**NORTHEAST  
CENTER**  
FOR OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

Art and Design: Salvador Sáenz/Uriel Sáenz

Funding provided by NYS Department of Health Occupational Health Clinic Network

To access a free electronic version of this material, visit [www.nycamh.org](http://www.nycamh.org)



El estrés,  
Luis, es algo  
común. Es la  
respuesta física  
y mental del  
cuerpo a una  
preocupación  
constante por  
algo que va a  
pasar, por tener  
muchas cosas  
que hacer o por  
estar enfermo.

TRABAJO  
SALUD

DEUDAS

CLIENTAS  
PENDIENTES



El estrés  
se convierte  
en algo negativo cuando  
es crónico y no lo  
puedes "apagar"



Entonces puede  
ocasionar problemas  
de salud como:

DIABETES

ALTA PRESIÓN

ENFERMEDADES  
DEL CORAZÓN

OBESIDAD

ATAQUE CEREBRAL



También causa  
problemas  
emocionales  
y afecta sus  
pensamientos,  
sentimientos,  
emociones,  
acciones y  
concentración.  
Podría sentirse  
nervioso,  
frustrado y triste.



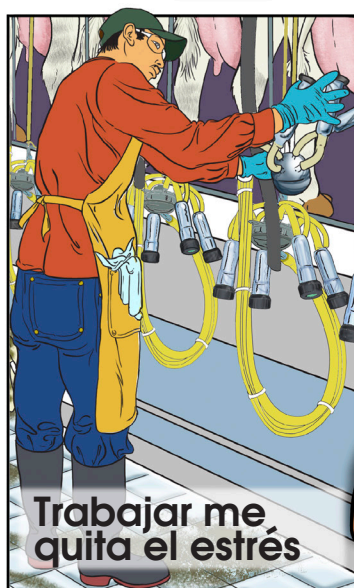
Cambia  
cuánto y qué  
comes,  
y puede  
provocar  
malestares  
estomacales  
y dolor de  
espalda.







## Tienes que identificar los pensamientos/acciones que no te ayudan





# Ayúdate tomando estas acciones

Estudiando  
inglés



Juega un  
deporte de  
equipo



Pasa tiempo de calidad con tus  
compañeros de trabajo



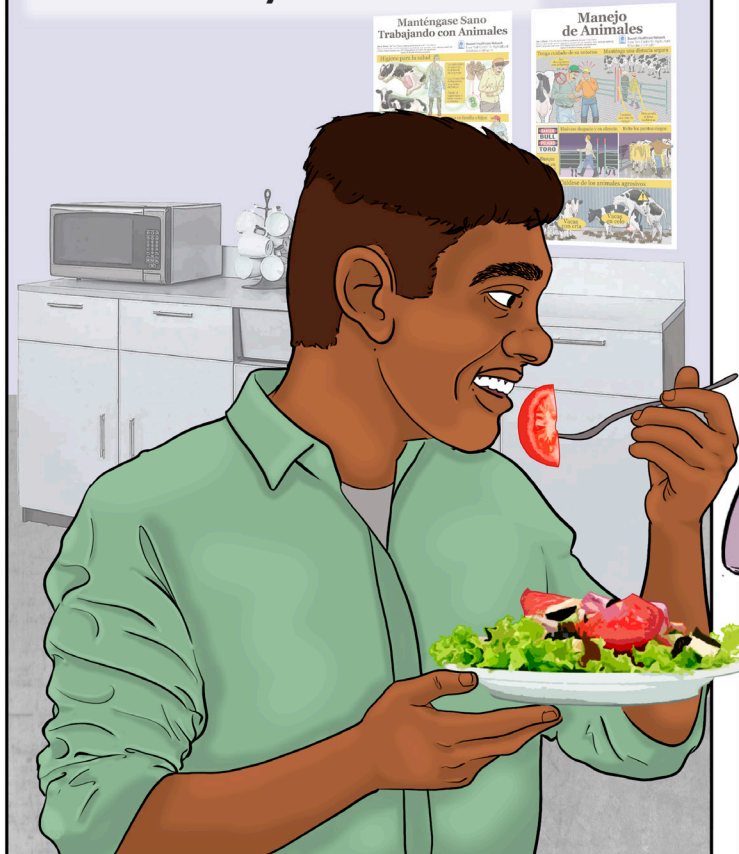
Habla con tu  
familia para  
apoyo y  
motivación





# Identifica tus cuidados personales. Deben incluir:

**Alimentarte y dormir bien**



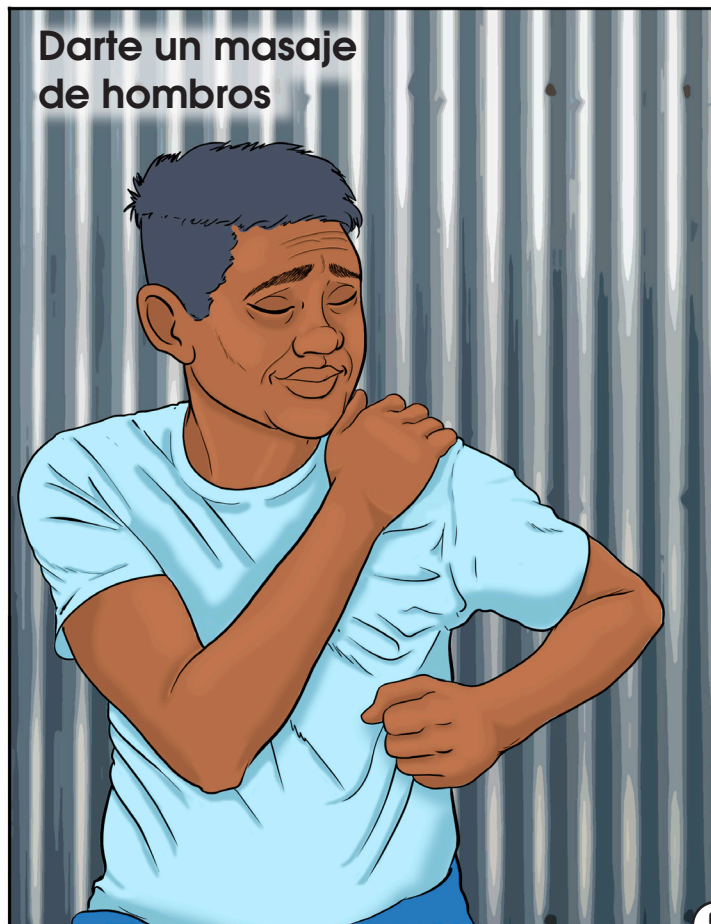
**Beber más agua**



**Tomar un  
regaderazo  
con agua  
caliente**



**Darte un masaje  
de hombros**






Tus cuidados personales también deben incluir ejercicio para tu bienestar

## Así te beneficia el ejercicio



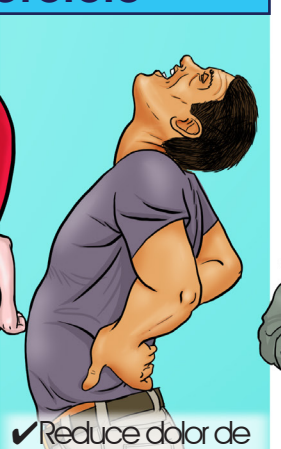
✓Baja presión sanguínea y azúcar en sangre



✓Reduce grasa corporal y aumenta masa muscular



✓Baja colesterol y triglicéridos




✓Reduce dolor de articulaciones y neuropatías  
✓Fortalece huesos



✓Aumenta la energía y disminuye la depresión

## Puedes hacerlo dentro de casa



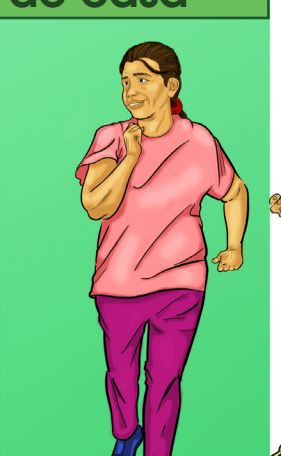
✓Levantar peso con botellas con agua o arena



✓Ejercitar piernas en el suelo o silla



✓Poner música y bailar



✓Trotar suavemente en un lugar



✓Estirarse con Yoga, Tai Chi

## También puedes hacerlo fuera



✓Caminar, trotar o correr



✓Ir de caminata o excursión



✓Jardinería



✓Andar en bicicleta



✓Hacer deporte de equipo, como fútbol



# Atención plena

Toma tiempo a solas para pensar tranquilamente



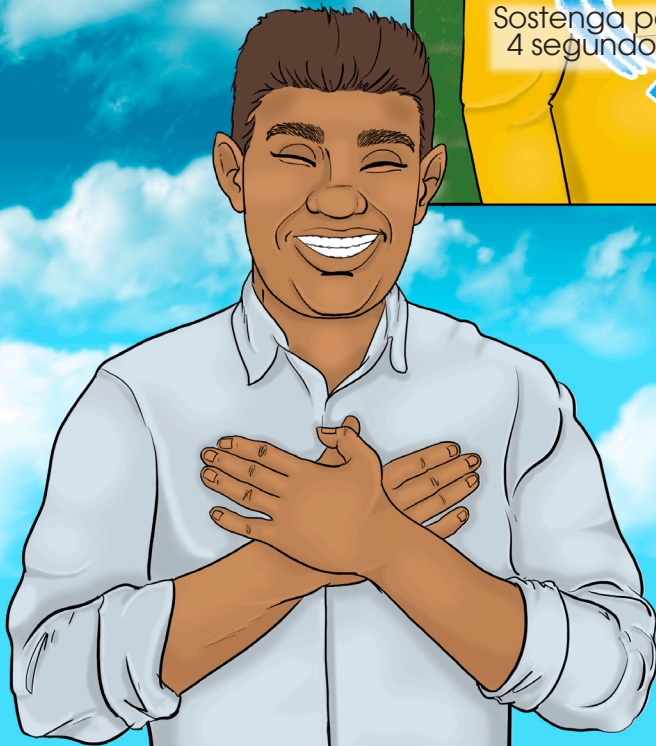
Enfoca tus pensamientos



Practica la respiración de caja



Expresa tu gratitud



Lee la biblia y ora por la paz





## Conecta con la naturaleza





Participar en actividades creativas te ayuda a reducir el nivel de estrés. Encuentra una actividad que te ayude a relajarte y ver las cosas de una forma más positiva.



## Creatividad



**Toca o escucha música**



**Arregla cosas en la casa**



**Practica la carpintería**



**Dibuja o colorea**



**Exprésate escribiendo**

Bien aprovechado el estrés nos hace sentirnos más vivos y llenos de energía para enfrentar la vida diaria. Esto es el estrés positivo que no afecta nuestra salud negativamente. Al contrario, evita que nos sobrepasen las situaciones que nos trae el estrés negativo.



**Frustración**  
**Miedo**  
**Dolor físico**  
**Dolor emocional**  
**Baja autoestima**



## Distracción

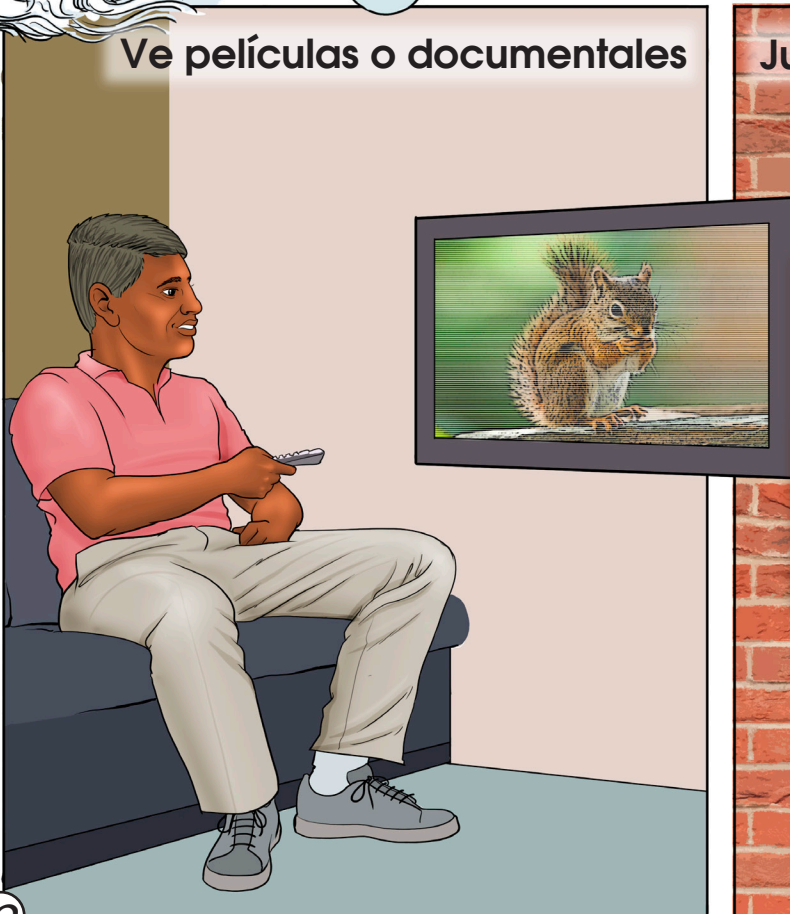
Limpia la casa



Lava tu ropa



Ve películas o documentales



Juega videojuegos





# Hay varias cosas que puedes hacer para sentirte mejor

Acepta lo que sientes



Mantén comunicación con quienes dejaste atrás

Mejora las relaciones con quien convives aquí y ahora



Construye un nuevo mundo, nuevos amigos y conocidos



Platica como te sientes, con amigos, guía espiritual o proveedor de salud



Busca servicios cercanos, grupos anónimos o sin fines de lucro





Parece cómodo no hacer nada, pero el estrés puede aumentar, es mejor hacer algo para controlarlo. El estrés tiene solución!!!!.

DEUDAS  
PROBLEMAS  
SALUD  
Incertidumbre

Puede ayudarnos a enfrentar ciertos problemas, nos hace:

- ✓ descubrir que tenemos recursos para enfrentar problemas.
- ✓ que demos un paso adelante y enfrentemos las situaciones que nos preocupan.

Descanso  
Lectura  
Risa  
Meditación  
Amistad  
Dieta  
Ejercicio

Apunte 3 cosas que puede hacer para mejorar su estrés

1.-

2.-

3.-