

Identificando el Estrés Financiero en Agricultores y Ganaderos: Una Guía para Familias, Amigos y Miembros de la Comunidad Agrícola

Erica Barnes Fields
Directora Asociada del Centro
– Centro de Educación en
Gestión de Riesgos Zona Sur

Ronald L. Rainey
Vicepresidente Adjunto,
Profesor, Director del Centro
– Centro de Educación en
Gestión de Riesgos Zona Sur

Desde el año 2021, el sector agrícola ha experimentado un período de márgenes de ganancia bajos y una mayor reestructuración de deudas debido a los altos costos de los insumos y los precios relativamente bajos de las materias primas. La restricción de ganancias está dificultando a los agricultores el flujo de efectivo y/o la posibilidad de obtener líneas operativas de crédito. Algunos expertos y conocedores del tema observan similitudes entre la situación financiera agrícola actual y la Crisis Agrícola de la década de 1980. La tensión financiera de la década de 1980 requirió la intervención del Congreso, que promulgó leyes para mitigar los daños al sector agrícola (2015). En la actualidad, los agricultores y ganaderos se enfrentan a crecientes presiones financieras que ponen en peligro sus negocios y operaciones, su salud física y su estabilidad mental. Las dificultades financieras pueden tener consecuencias catastróficas, como la pérdida de recursos para su sustento, crisis de salud física y mental, y el suicidio. Según la Revista de Investigación Ambiental y Salud Pública, las agricultoras que viven en zonas rurales aisladas experimentan niveles significativamente más altos de estrés y depresión que sus homólogos masculinos, y su riesgo de presentar síntomas depresivos es cuatro veces mayor (2024). Además, un estudio reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) reveló que los agricultores, ganaderos y administradores agrícolas hombres enfrentan un riesgo de suicidio un 50% mayor que la tasa promedio de suicidio entre los

hombres en todas las demás ocupaciones encuestadas (2023).

Los agricultores son más que productores; son cuidadores de tierras generacionales, proveedores para sus familias, pilares de sus comunidades y, en muchas ocasiones están profundamente arraigados a la fe. Para ellos, la agricultura es más que una ocupación: es una vocación, es su identidad y un legado generacional. Cuando el estrés financiero se vuelve abrumador, puede amenazar más que a la estabilidad de la granja: puede hacer perder la esperanza, crear tensión en las relaciones personales, nublar el sentido de propósito y destrozarse el bienestar emocional.

¿Por qué los Agricultores Corren un Mayor Riesgo?

Los agricultores y ganaderos se enfrentan a una combinación única de desafíos que aumenta su vulnerabilidad:

- 1. Falta de Control:** Una estrategia comúnmente sugerida es “controlar lo que se puede controlar” y buscar maneras de gestionar los riesgos de lo que no se puede controlar. A menudo, los agricultores tienen poca o ninguna influencia en los precios que pagan por los insumos y los precios que reciben por sus productos. Los agricultores dependen en gran medida de los mercados y responden a las fluctuaciones de los precios de la mejor forma posible. Incluso con un plan estratégico en la gestión del riesgo de precios, el uso de las herramientas y estrategias

*Arkansas es
nuestro campus*

Visite Nuestra Página Web:
<https://www.uaex.uada.edu>

más recientes puede dejar al agricultor expuesto a rendimientos arriesgados o precios inesperados. Por lo tanto, esta falta de control sobre los costos y los mercados representa una presión constante, ya que los agricultores/ganaderos buscan maximizar la rentabilidad. Factores externos como huracanes, inundaciones, sequías y tormentas severas son la fuente de muchas fluctuaciones de precios y mercados, y son cada vez más frecuentes y devastadoras (2020). Esta falta de control genera mucha frustración, ansiedad y estrés.

2. **Tierra e Identidad Generacional:** Las granjas y ranchos suelen ser operaciones familiares multigeneracionales y de propiedad cerrada, profundamente arraigadas en el legado familiar. Son más que un simple negocio; son una forma de vida. Sus actividades a menudo moldean tanto la identidad familiar como las raíces comunitarias. Cuando se pierde una granja, no solo desaparecen tierras o ingresos. Puede sentirse como perder un pedazo de historia, tradición e incluso la identidad (2019).
3. **Cultura Basada en la Fe:** Muchos agricultores y ganaderos tienen fuertes creencias espirituales, que forma parte de lo que los une a la tierra. La oración suele ser la primera y única herramienta para afrontar situaciones adversas. Cuando el estrés los abruma o los negocios fracasan, algunos se sienten espiritualmente abandonados o avergonzados de pedir ayuda a la familia, la comunidad o a un profesional.
4. **Aislamiento Rural:** Muchos agricultores y ganaderos viven en zonas rurales donde la vida diaria gira en torno a las actividades familiares y agrícolas. Aunque los lazos comunitarios pueden ser fuertes, gran parte del trabajo cotidiano ya sea operar un tractor, cuidar el ganado o administrar los cultivos, se realiza individualmente. Este aislamiento físico limita las oportunidades de conexión emocional y el reconocimiento temprano de los síntomas relacionados con el estrés. Según la Revista Estadounidense de Medicina Preventiva, el aislamiento aumenta el riesgo de depresión, ansiedad e ideación suicida (2022). Para muchas agricultoras, los niveles elevados de estrés se deben al aislamiento rural y a la doble exigencia del trabajo agrícola y las responsabilidades del hogar, como preparar comidas, coordinar los horarios de los niños y administrar las rutinas diarias, lo que añade más presión a un estilo de vida ya de por sí exigente (2024). Para agravar aún más el problema, muchos productores viven lejos de los proveedores de salud del comportamiento o carecen de acceso a servicios de apoyo confidenciales. El temor al juicio dentro de las comunidades rurales desalienta aún más a los agricultores y ganaderos a buscar ayuda emocional o financiera, y a menudo retrasan la intervención hasta que el estrés financiero se ha convertido en una crisis (2017).

Señales de Alerta: Cómo Identificar el Estrés Financiero

Con demasiada frecuencia, cuando ocurre un evento devastador debido a al estrés abrumador, especialmente



Un granjero frustrado se encuentra con una empresaria en un campo de girasoles.

uno que implica la pérdida de vidas, la comunidad queda atónita y desconsolada, preguntándose cómo nadie vio las señales de advertencia. A medida que la comunidad comienza a procesar las consecuencias y se pregunta “¿cómo sucedió esto?”, a menudo recuerdan cambios sutiles: señales que, en retrospectiva, indicaban claramente que algo andaba mal.

Ya sea un ser querido, un vecino, un pastor o un proveedor de servicios, hay señales de advertencia que debemos observar: señales que pueden ayudarnos a cuidarnos unos a otros y a responder antes de que se desate una crisis. Esto es especialmente crítico en las comunidades rurales, donde el aislamiento es común y las redes de apoyo pueden ser limitadas. Con un productor agrícola estadounidense promedio de 58.1 años (en comparación con los 57.5 de 2017), el envejecimiento de la población agrícola enfatiza la necesidad de estar pendiente de los vecinos (2024). A medida que los agricultores envejecen, los riesgos relacionados con la salud física, el bienestar emocional y la presión financiera suelen aumentar, lo que hace que la conexión continua sea más importante que nunca. Las siguientes son señales de advertencia que pueden indicar que un agricultor está en peligro, incluidos cambios en la comunicación, el comportamiento, las actividades de la granja, la apariencia física y el bienestar emocional.

Señales Verbales

Las señales verbales a menudo revelan más de lo que alguien pretende compartir. Cuando el estrés financiero se vuelve abrumador, puede afectar la forma en que los productores hablan sobre sus vidas, trabajo y futuro. Escuche atentamente, no solo lo que dicen, sino cómo lo dicen. No desestime estas declaraciones; escúchelas sin juzgar. Expresé su preocupación con delicadeza y haga preguntas de seguimiento. Recorra al apoyo de compañeros o refiera al agricultor a servicios de crisis cuando sea necesario. A continuación, se presentan ejemplos de declaraciones verbales de alerta y cambios de comportamiento a los que debe prestar atención, especialmente si persisten durante dos semanas o más,

ya que pueden indicar una angustia financiera o emocional más grave.

- “No importa lo que haga, nada cambia.”
- “Estoy cansado de intentarlo. Quizás sería mejor si simplemente lo dejara.”
- “Me siento un fracaso como agricultor.”
- “Dios no me escucha.”
- “He decepcionado a todos: a mi familia y a su legado.”
- “No sé cuánto tiempo más podré aguantar esto.”
- “Mi familia estaría mejor sin mí.”
- “Ni siquiera pienso en la próxima temporada.”
- “No hago más planes.”

Frases como “Estarían mejor sin mí”, “Soy una carga” o “No quiero vivir” reflejan más que un desánimo momentáneo: pueden indicar una grave crisis de salud mental. Estas son señales de alerta clínica cruciales que no deben ignorarse. Si escucha frases como estas, tómelas en serio y contacte de inmediato con los recursos que se encuentran en “No está solo: Apoyo para el estrés agrícola 24/7”. Si alguien está en peligro inminente, llame al 911 o acuda a la sala de urgencias más cercana.

Cambios de Comportamiento

Cuando un agricultor se encuentra bajo estrés financiero, los cambios en su comportamiento suelen ser más evidentes que sus palabras. Estos cambios pueden aparecer de forma gradual o repentina, durar dos semanas o más y afectar significativamente su funcionamiento diario (2022). Estos cambios suelen ser visibles para amigos, familiares, vecinos o profesionales agrícolas que interactúan con él o ella regularmente. A continuación, se presentan algunas señales de alerta a las que debe prestar atención, especialmente si persisten durante dos semanas o

más, ya que pueden indicar un mayor malestar financiero y emocional.

- Aislamiento de las relaciones personales o de la vida comunitaria: alejarse de la familia, reuniones religiosas, eventos comunitarios o reuniones cooperativas.
- Regalar o vender equipo, herramientas, terrenos o ganado sin una explicación clara ni planificación.
- Mostrar ira, irritabilidad, llanto o arrebatos emocionales inusuales.
- Cancelar o faltar frecuentemente a reuniones y citas.
- Aumentar el consumo de alcohol, drogas o participar en conductas de riesgo para “desahogarse” o “desconectarse”.
- Descuidar las responsabilidades cotidianas: omitir el pago de facturas, ignorar el correo o evitar por completo la contabilidad.

Señales en las Operaciones Agrícolas

El estrés financiero no solo se refleja en el estado de ánimo del agricultor o ganadero, sino también en los establos, los campos, los pastizales y la contabilidad. El estrés financiero puede infiltrarse en la rutina diaria, interrumpir la toma de decisiones e impactar silenciosamente el negocio agrícola. Cuando el estrés se vuelve abrumador, puede manifestarse a través de cambios sutiles pero constantes en el manejo de la granja o el rancho. A continuación, hay algunas señales de alerta a las que hay que prestar atención, especialmente si persisten durante dos semanas o más, ya que pueden indicar una mayor angustia financiera o emocional:

- Ignorar plazos críticos que afectan la rentabilidad, como retrasar la siembra o la cosecha.
- Evitar tareas de registro o gestión financiera, como la contabilidad, la elaboración de presupuestos o la comunicación con los prestamistas.
- Aumentar la dependencia del crédito, retrasar el pago de facturas o el rechazo de cheques.
- Ignorar citas con el USDA/FSA u otras reuniones esenciales de la agencia.
- Reducir repentinamente el tamaño de la granja: vender tierras, ganado o equipo sin un plan de sucesión claro, a menudo acompañado de expresiones de deseo de abandonar la agricultura.
- Descuidar la granja: permitir que la propiedad, los pastizales, los cobertizos, el equipo o las cercas se deterioren.
- Descuidar los cultivos o el ganado: dejar a los animales desnutridos, los campos sin cultivar o dejar que la maleza cubra los campos a pesar de tener la capacidad de darles mantenimiento.



Una plaga de maleza en el campo de cultivo de caña de azúcar está reduciendo su rendimiento.

- Mal manejo de los equipos: no reparar la maquinaria esencial o seguir utilizando equipos obsoletos más allá de los límites de seguridad.

Cambios Emocionales y Físicos

El día de un agricultor no termina al atardecer, ni tampoco el estrés financiero. Viaja en el camión o tractor, se queda en la mesa, se aferra a las tareas y se instala entre el ganado. Si esto no se controla, disminuye la fuerza emocional y la salud física, dificultando el compromiso con la tierra, el ganado, la familia y, sobre todo, con uno mismo. El estrés abrumador a menudo se manifiesta mediante angustia emocional persistente y cambios notables en el sueño, el apetito o la energía. Los cambios que duran dos semanas o más pueden indicar problemas financieros o emocionales más profundos que no deben ignorarse (2022).

- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, como la planificación agrícola, la innovación, el tiempo con la familia o las reuniones religiosas.
- Sentimientos persistentes de desesperanza, vacío o tristeza.
- Pánico o temor visibles al hablar de finanzas.
- Fatiga excesiva o pérdida constante de energía.
- Cambios significativos en el apetito o el peso.
- Dificultad para dormir: dificultad para conciliar el sueño, despertarse demasiado temprano o dormir en exceso.
- Llorar o rígidos emocional: sentirse emocionalmente “cerrado” o desconectado de los demás.
- Dolores, molestias o tensión física constante sin causa aparente.

¿Qué Puedes Hacer?

La intervención temprana puede prevenir crisis y salvar vidas. No necesitas ser terapeuta para hacer la diferencia. Una simple llamada, un café o una conversación tranquila pueden ayudarte a notar cuándo algo no anda bien. La interacción nos ayuda a comprender qué es “normal” en la vida de alguien y cuándo podría necesitar apoyo.

Tu presencia importa. A veces, tu voz de aliento es lo que abre paso a entender la desesperación financiera. Y si están abiertos a ello, puedes acompañarlos, no con respuestas, sino con compasión.

Aquí describimos tres acciones que se pueden tomar:

Estar Presente y Escuchar sin Juzgar

Cuando el dinero escasea, la vergüenza puede crecer. Hazles saber que pueden hablar sin temor a ser juzgados. A veces, la intervención más poderosa es simplemente estar presentes.



Una mujer ayuda a un agricultor a tener acceso a recursos de salud mental y educación financiera.

- Hable con sinceridad con preguntas abiertas como “¿Cómo vas con todo lo que pasa en la granja?” o “¿Cómo estás realmente?”. Mantenga una presencia tranquila sin ofrecer soluciones a menos que se las pidan. Estar presente dice más que las palabras.
- Comparte lo que has notado que te preocupa. Usa frases en primera persona como:
- “He notado que ya no disfrutas de la agricultura como antes”.
- Evita restarle importancia a sus preocupaciones o compararlas con las de otros. Permíteles hablar libremente. Valida sus emociones sin intervenir para solucionar el problema.
- Practica el escuchar activamente. Haz un esfuerzo consciente para procesar y concentrarte en su problema en lugar de solo escuchar sus palabras. Limita las distracciones, ofrece retroalimentación y no juzgues, esto puede ayudarles a sentirse cómodos hablando contigo. Responde con empatía. No juzgar ayuda a crear un espacio donde se sientan seguros para hablar.

Normalizar el Impacto del Estrés Financiero en la Salud Mental y Física

El estrés financiero suele provocar síntomas como fatiga, problemas de sueño o pérdida de interés. Los agricultores y ganaderos suelen llevar estas cargas en silencio. Hágales saber que no están solos, ni física ni espiritualmente.

- Hágales saber que no se trata solo de dramatizar: el estrés financiero puede deteriorar la salud, las relaciones y la esperanza.
- Explique que los cambios en el sueño, la energía, el apetito y el estado de ánimo pueden estar relacionados con el estrés y ser temporales, pero aun así merecen atención.
- Refuerce la idea de que el estrés mental que se genera

por las finanzas agrícolas es común, real y manejable.

- Fomente estrategias de afrontamiento saludables, como conectar con un sistema de apoyo espiritual, limitar el aislamiento, comer con regularidad, dormir de forma regular, mantener una rutina y hablar con alguien de confianza (2024).

Ayúdelos a Conectarse con Recursos: no les Entregue Simplemente un Folleto

Asegúreles que pedir ayuda no significa fracasar, sino seguir luchando. Dígalos: “No tengo todas las respuestas, pero te acompañaré hasta que encontremos a alguien que pueda ayudar”.

- El acceso oportuno a apoyo financiero y emocional puede marcar la diferencia. Cuando el estrés persiste, retrasar la atención aumenta el riesgo de que empeore, lo que lleva a un mayor deterioro financiero, un empeoramiento de la salud mental e incluso pensamientos suicidas. Si están dispuestos, ofrézcase a llamarlos, acompañarlos durante las citas o acompañarlos en el siguiente paso a seguir. Ofrézcales conectarlos con un profesional de la salud mental familiarizado con el estrés rural.
- Si están dispuestos, provea herramientas y póngalos en contacto con recursos confiables de educación financiera, como el portal de Finanzas, Impuestos y Protección de Activos Agrícolas en AgFTAP.org. El portal en línea incluye una red de expertos educativos públicos y privados, junto con recursos para ayudar a los agricultores/ganaderos a navegar por entornos de riesgo.

El apoyo oportuno puede prevenir una crisis antes de que comience y salvar una vida. Usted puede hacer una diferencia significativa en la vida de un agricultor o ganadero tomando tres simples pasos: estar presente y escuchar sin juzgar, normalizar el impacto del estrés financiero en la salud mental y física, y conectarlos con este recurso.

Acompáñalos, no con respuestas, sino con compasión, porque tu presencia realmente importa—No estás solo: Apoyo 24/7 para el estrés agrícola.

Si usted o alguien que conoce expresa pensamientos de autoagresión, desesperanza o suicidio, no espere. Pensar repetidamente en la muerte, el suicidio o sentirse como una carga son señales clínicas de alerta de una crisis de salud mental (2024).

Si existe peligro inmediato, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Hay ayuda disponible. No está solo. El apoyo está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

- UAMS Health AR ConnectNow – 501-526-3563

- Centro de Crisis de Arkansas – 1-888-CRISIS2 o arcrisis.org
- Línea de Ayuda para Crisis y Suicidios 988 – Llame o envíe un mensaje de texto al 988
- Línea Nacional de Ayuda para el Estrés Agrícola – 1-833-897-2474 (833-897-AGRI)
- Línea de Ayuda para Desastres de SAMHSA – Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990

Referencias Bibliográficas

- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2022). Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5.ª ed., texto revisado) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
- Braun B. Informe de Políticas: Factores Estresantes para las Familias Campesinas: Problemas Privados, Asunto Público. Consejo Nacional de Relaciones Familiares. 2019;4(2):1-6.
- Byrne, L., Happell, B., & Reid-Searl, K. (2017). Reconociendo las Desventajas Rurales en la Salud Mental: Perspectivas de los Trabajadores. *Perspectivas en la Atención Psiquiátrica*. 53(4), 259–265. doi:10.1111/ ppc.12171
- Howard, M., Ahmed, S., Lachapelle, P. y Schure, M. B. (2020). Percepciones de Agricultores y Ganaderos acerca del Cambio Climático y su Relación con la Salud Mental. *Salud Mental Rural*, 44(2), 87–95. doi:10.1037/rmh0000131
- Rudolphi, J. M., Cuthbertson, C., Kaur, A. y Sarol, J. (2024). Comparación entre el Estrés Relacionado con la Agricultura, la Salud Mental y el Apoyo Social entre Agricultores Hombres y Mujeres. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 21(6), 684. doi:10.3390/ijerph21060684
- Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (2024). Indicadores clave de consumo de sustancias y salud mental en Estados Unidos: Resultados de la Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas y Salud de 2023, Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Conductual, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt47095/National%20Report/National%20Report/2023-nsduh-annual-national.htm#suicadult>.
- Sussell, A., Peterson, C., Li, J., Miniño, A., Scott, K. A., y Stone, D. M. (2023). Tasas de suicidio por industria y ocupación - Sistema Nacional de Estadísticas Vitales, Estados Unidos, 2021. *MMWR. Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad*, 72(50), 1346–1350. doi:10.15585/mmwr.mm7250a2
- Swanson, D. L. (2015). La Crisis Agrícola de la Década de 1980: Algunas Lecciones Aprendidas. Centro de Derecho Agrícola y de Ley Tributaria de la Universidad Estatal de

Iowa. <https://www.calt.iastate.edu/article/guest-article-1980s-farm-crisis-some-lessons-learned>.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
(2024). Productores Agrícolas. https://www.nass.usda.gov/Publications/Highlights/2024/Census22_HL_FarmProducers_FINAL.pdf.

Wang, J., Brown, M. M., Ivey-Stephenson, A. Z., Xu, L. y Stone, D. M. (2022). Comparaciones entre zonas rurales y urbanas en las tasas de autoagresión, EE. UU., 2018. Revista Estadounidense de Medicina Preventiva, 63(1), 117–120. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2021.12.018>.

Esta iniciativa, apoyada por la FSA del USDA, se implementa a través del portal en línea AgFTAP.org, que ofrece diversos cursos educativos, recursos para agricultores y acceso a una red de proveedores de servicios de asistencia técnica.

Este material se basa en un trabajo financiado por la FSA del USDA con el número de subvención FSA22CPT0012189.

ERICA BARNES FIELDS, directora asociada del centro y **RONALD L. RAINEY** Vicepresidente adjunto, profesor y director del centro. Ambos trabajan en el Centro de Educación en Gestión de Riesgos de la zona Sur, perteneciente a la División de Extensión Cooperativa Agrícola del Sistema Universitario de Arkansas, en Little Rock.

FSA96SP-PD-8-2025

En conformidad con el Título 7 del Código de Reglamentos Federales (CFR por sus siglas en inglés), Sección 15.3, la División de Agricultura del Sistema Universitario de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin importar raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otra condición legalmente protegida, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.