



## Lidiando con tiempos difíciles

El productor lechero Dylan Ditchfield reflexiona acerca de qué lo ayudó a superar su desafío personal con la depresión.



Dylan y Sheree Ditchfield

“Cuando era un joven de 23 años recién egresado de la Universidad de Massey, conseguí un buen trabajo administrando una granja de 500 vacas en Te Puke. Mi segunda temporada en el tambo fue dorada – excelente clima, buen crecimiento de pasto, todo iba bien. Por un tiempo era como si no pudiera hacer nada mal.

Mi tercera temporada fue una historia diferente. Tuvimos un invierno realmente duro y las cosas se pusieron difíciles. No tenía ninguna experiencia en la gestión de un tambo en condiciones difíciles. Puse todo mi empeño y fui muy duro conmigo mismo por malas decisiones que tomé.

Había subido la escalera al punto en el que no quería bajar, pero sabía que no estaba haciendo mi trabajo como debía y me sentía muy culpable. Me metí en un agujero donde no quería demostrar ninguna emoción. No hablaba con gente porque me sentía avergonzado y responsable por lo que le estaba pasando en la empresa. Ya no podía seguir una rutina, estaba por todas partes. Sólo estaba viviendo el día a día. Era extremadamente ansioso, especialmente cuando debía tomar decisiones.

Siempre estaba cansado y letárgico, pero no podía dormir, así que me acostaba tarde. Me volvía completamente loco con el personal del tambo y eso estaba realmente fuera de lugar para mí.



*Dylan y Sheree Ditchfield en el tambo con el perro Jimmy.*

Mis altos estándares de exigencia seguían martillando en mi cabeza- me gusta hacer algo de una vez y hacerlo bien-. Cuando mi desempeño no estuvo a la altura del sistema productivo, realmente me costó aceptarlo. Salía y trabajaba el doble de duro para intentar combatir algunas de las cosas que no estaban bien, lo que resultaba en más malas decisiones.

Era un círculo vicioso y yo no sabía cómo salirme de él- no sabía por lo que estaba pasando en el momento-.

***“Si hubiera sabido lo que sé ahora, hubiera obtenido ayuda en las primeras etapas.  
A veces, no es hasta que pasas por la depresión que sabes realmente cómo es.”***

Al final de la tercera temporada, mi esposa Sheree y yo decidimos viajar al extranjero por 18 meses. Estar en el otro lado del mundo sin ninguna responsabilidad me quitó mucha de la presión que estaba poniendo sobre mí mismo.

Me tomó unos buenos 12 meses antes de recuperar mi confianza de vuelta y comencé a reflexionar en lo que había vivido. Me enseñó que no soy a prueba de balas y que hay ciertas cosas que no puedo controlar.

Cuando tuve depresión debería haber recibido más ayuda, pero en ese momento pensé que era bastante fuerte. Tenía una pareja que me apoyaba y una buena vida – entonces no era algo que me podía pasar a mí, ¿verdad? Incorrecto.

La depresión no es algo que puedas controlar, le puede pasar a cualquiera por varias razones.

## Reflexión y aprendizaje

Después de regresar de nuestra temporada en el extranjero, Sheree y yo nos mudamos a la Isla Sur y continuamos creciendo nuestro negocio agrícola. Cuatro años más tarde estábamos trabajando un tambo a gran escala, ordeñando 1300 vacas e intentando formar una empresa que fuera sostenible – y nos estaba costando.

Yo vivía corriendo como una “mosca azul” y decidimos que algo debía cambiar. Decidimos que una operación a menor escala, de 500 vacas, era una opción más sostenible para nosotros. Queríamos hacer que la producción lechera funcionara, pero no a el costo de nuestra salud y felicidad.



*Dylan y Sheree se enfocan en brindar apoyo y capacitación al equipo. Dylan aparece aquí con Tyler Mckee.*

## Las resoluciones de Dylan para mantenerse saludable

### Lograr el balance

Contratamos un asesor y recibimos tutoría. Desarrollamos una visión y valores para nuestro negocio – cosas por las que queríamos vivir y trabajar cada día.

Lograr ese equilibrio es un desafío constante. Somos conscientes de donde invertimos nuestro tiempo y planeamos cuidadosamente. Todo se reduce a nuestra etapa de la vida, pero por el momento está dividida igualmente entre la familia, el tambo y la comunidad. Se trata de mirar a tus pasiones e invertir tiempo en lo que es importante.

Celebramos el éxito y mantenemos la salud y bienestar como prioridad. En el momento estamos probando la idea de estar “desconectados” de todos los dispositivos electrónicos desde las seis y media de la tarde hasta las siete de la mañana siguiente, durante un par de semanas. No es fácil, y es justo decir que nuestros tres hijos adolescentes no son fanáticos de esta idea, pero es una buena manera de estar conectados entre nosotros y ver el resultado de una buena noche de sueño.

### Centrarnos en nuestra gente



*Dylan con el ayudante de tambo Luke Knowles.*

También hicimos de las personas el centro de nuestro negocio lechero. Si las personas en nuestra empresa son felices y las cosas se están haciendo bien, hace una gran diferencia en nuestra propia salud y bienestar. A la hora de emplear gente, necesitamos ser capaces de apoyarlas. Para nosotros, esto significa entrenamiento y tutoría para ayudarlos a crecer, teniendo una visión y valores desde los cuáles trabajar y contando con sistemas que los ayuden a realizar su trabajo eficientemente.

Dedicamos tiempo a capacitar personal para ayudarlos a llegar al lugar donde pueden tomar el siguiente paso en su carrera si lo desean. Cada miembro del personal tiene un área de la que está a cargo – usualmente es una fortaleza y algo que pueden hacer por sí mismos.

Nuestras descripciones de trabajo están detalladas y las expectativas claras, tenemos revisiones de desempeño y reuniones con regularidad. A menudo, los grandes problemas se originan cuando nadie se comunica. Si hablas de las cosas difíciles con regularidad, se vuelve normal.

### **Habla de ello con otros**

Hablar acerca de la depresión es importante y requerirá un esfuerzo de parte de toda la industria para reconocerlo y asegurarse que existan sistemas de apoyo.

Muchos productores pasarán por este tipo de cosas. Si pasas por esto, necesitas obtener ayuda – está bien, no es algo malo-. No necesitas sentirte culpable por eso, simplemente sucede. No importa dónde te sientes en el orden jerárquico o si eres “duro”, aun así puede pasarte a ti.

Cuanto antes te abras y comiences a hablar de ello, antes podrás obtener el apoyo y la ayuda. Te lo puedo decir por experiencia, vale la pena atravesar al otro lado.



***Traducción: Carmela Ramos / Material Extraído de Dairy NZ 2021***