



SHUTTERSTOCK

El acoso laboral daña el sueño y repercute sobre la pareja

El acoso laboral está vinculado a una gran variedad de efectos negativos para la salud y entre ellos afecta a la calidad del sueño y el descanso, una repercusión que se puede “contagiar” a la pareja, según ha comprobado un equipo internacional de investigadores.

Científicos de la Universidad de East Anglia (UEA) en el Reino Unido, de la Universidad Complu-

tense de Madrid y de la Universidad de Sevilla en España han arrojado nuevas evidencias sobre las consecuencias a corto plazo del acoso laboral en varios indicadores del sueño y publicaron las conclusiones en el Journal of Interpersonal Violence.

Entre esos efectos se incluyen despertarse demasiado temprano (severidad del sueño), interferencia

con la vida diaria (impacto del sueño) e insatisfacción con el propio sueño (satisfacción del sueño).

Los investigadores han examinado cómo el acoso en el trabajo, por parte de superiores o de los compañeros, afecta al insomnio y o el papel que desempeña la “rumia de la ira”, que implica pensar de forma repetitiva y persistente sobre sucesos estresantes,

como el acoso.

Descubrieron así que la relación entre el acoso y el sueño aumenta con el tiempo, en particular en relación con las dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormido y despertarse temprano por la mañana, y se explica por la ira relacionada con el trabajo que siente el empleado y esta rumia constante. 🧠

AFECTA TANTO EL IMPACTO COMO LA SATISFACCIÓN DEL SUEÑO.