

Se trata de efectos “contagiosos”

Estudio revela cómo el acoso laboral daña la calidad del sueño y se “contagia” a las parejas de los afectados

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 además “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 Complutense 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 de su trabajo 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), han informado los centros de investigación.

Los investigadores han examinado cómo el acoso en el trabajo, por parte de superiores o de los



compañeros, afecta al insomnio y 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.

También encontraron evidencias de que los síntomas del in-

Los efectos del acoso laboral en el sueño aumentan en el tiempo.

somnio son contagiosos entre los empleados y sus parejas, lo que significa que los problemas de sueño (tanto la gravedad como el impacto) de una persona pueden influir en la otra, lo que evidencia lo interconectada que puede estar la salud del sueño en las relaciones personales.

La autora principal del Reino Unido, la profesora Ana Sanz-Vergel, de la Norwich Business School de la UEA, ha asegurado que los resultados demuestran que los efectos del acoso laboral dependen del tiempo y son acumulativos, y van más allá del individuo y el entorno laboral, afectando también al sueño de la pareja.

En la actualidad el conocimiento sobre el impacto a corto plazo de los procesos de acoso en el sueño y la asociación entre el acoso laboral y el sueño es limitado, lo que es relevante según los investigadores si se tiene en cuenta que los problemas de sueño suelen ser respuestas inmediatas o de corto plazo a situaciones estresantes.