

Alteraciones del sueño provocadas por el acoso sexual, encuesta a personas universitarias

escrito por Ana Vidu | enero 13, 2022



A screenshot of the Wiley Online Library article page. The page features the journal title 'Journal of Sleep Research', the article title 'Sexual harassment and assault predict sleep disturbances and is partly mediated by nightmares: Findings from a national survey of all university students in Norway', and the authors' names. It also includes a 'Summary' section and a 'Recommended' section with a link to another article.

El acoso y las agresiones sexuales son comunes en la mayoría de los ámbitos de la sociedad, y como ya se ha demostrado en una amplia y diversa literatura científica, este hecho ya se ha relacionado con varios resultados adversos, incluida la disminución de la calidad del sueño. Sin embargo, se sabe menos sobre el posible impacto del acoso y la agresión sexual en varios problemas de sueño en el caso del colectivo de estudiantes universitarios.

Este artículo científico, [Sexual harassment and assault predict sleep disturbances and is partly mediated by nightmares: Findings from a national survey of all university students in Norway](#), publicado en la revista *Journal of Sleep Research*, realiza una encuesta entre 49.051 estudiantes de Noruega (69.2% de los cuales son mujeres).

Lo que pretender los y las autoras es examinar tres aspectos: (1) la asociación de distintos grados de acoso sexual (comentarios sexuales no deseados, miradas o gestos, fotografías, exposición indecente y acoso físico) y agresión sexual (intento de violación o violación consumada), con el cumplimiento de los criterios diagnósticos del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición (DSM-5) con los criterios diagnósticos de insomnio y con la duración del sueño; (2) la asociación de la exposición acumulada al acoso/agresión sexual con el insomnio y la duración del sueño, y (3) hasta qué punto las pesadillas podrían explicar la asociación entre el acoso sexual y el insomnio y la duración del sueño.

Uno de los resultados muestra que, para ambos géneros, todas las formas de acoso, a excepción de la «exposición indecente» y las «fotografías sexuales no deseadas» para los hombres, se asociaron negativamente con la duración del sueño, encontrándose las asociaciones más fuertes para la «violación» y el «intento de violación». En la misma línea, otro de los resultados del estudio muestra que, para ambos géneros, las probabilidades de insomnio aumentaban en función de la exposición acumulada al acoso. Del mismo modo, se encontró una asociación gradual y negativa entre el acoso acumulado y la duración del sueño para ambos géneros.

Además, los análisis de mediación realizados en el artículo mostraron que el 28% de la asociación observada entre el acoso acumulado y el insomnio, y el 15% de la asociación entre el acoso acumulado y la duración del sueño, estaban mediados por la frecuencia de las pesadillas.

Todos estos resultados son en realidad esperanzadores, ya que cuánto más sepamos sobre el impacto de las diferentes formas de acoso y agresiones sexuales en la salud física y mental, más podemos hacer para frenarlo y mejorar las vidas de las personas. Se ha demostrado también que tratar el acoso desde el impacto que tiene sobre las víctimas, puede incrementar la conciencia de la gravedad de esta problemática, por ejemplo, en el caso de la universidad y de lo urgente y necesarias que son las medidas de actuación y prevención.