

Elisabet Vilella Cuadrada

Editora en jefe
Hospital Universitario Instituto Pere Mata
Universidad Rovira i Virgili
Instituto de Investigación
Sanitaria Pere Virgili
Jefe de grupo CIBERSAM



Este número de la revista *BRAINS* está dedicado a la relación de la salud mental con el entorno laboral, cuestión que en los últimos tiempos ha ido adquiriendo cada vez más relevancia y que en las siguientes páginas se analiza desde múltiples perspectivas.

La calidad del sueño y su incidencia en el bienestar personal y colectivo es el tema de la sección *Business*, cuyo autor, Oscar Alcoberro, nos documenta, a través principalmente de un estudio realizado en su empresa con el objetivo de mejorar la calidad del sueño de los empleados, cómo aumentando la cantidad y calidad del sueño mejoran la concentración, la memoria y la productividad.

Ageing, “envejecer” en el puesto de trabajo de forma saludable es el tema que desarrolla Toni Calvo a partir de diferentes estudios y experiencias. Expone que un entorno laboral con recursos insuficientes o con escasa capacitación lleva al estrés y malestar emocional. Nos pone de ejemplo el impacto de la pandemia de COVID-19 en los profesionales sanitarios para ilustrar que el trabajador se tiene que cuidar a sí mismo para conseguir un equilibrio emocional en el entorno laboral.

Claudi Camps, en la sección *Neurosciences*, nos hace una síntesis de cómo el conocimiento de la neurociencia

aplicado al bienestar de las personas y de las organizaciones mejora el rendimiento laboral. Su exposición abarca desde los estudios de investigación de la activación de áreas cerebrales hasta la aplicación de ese conocimiento en los estilos de liderazgo más productivos.

En la sección *Innovation*, Eduard Alcaraz nos habla de la importancia del bienestar emocional y la felicidad en el trabajo y nos explica cómo la innovación en las empresas utilizando herramientas/aplicaciones específicas puede conseguir un mejor estado emocional.

Leandro Tacons y Maria Pérez abordan en la sección *Social* el tema desde la perspectiva de la persona que tiene problemas de salud mental y las dificultades que esto conlleva para poder trabajar. Entendiendo el trabajo o la ocupación como un derecho, resultan muy interesantes los conceptos de prescripción social y laboral.

En la sección *Research*, Benedikt Amann resume varios estudios realizados por prestigiosas instituciones que demuestran cómo los problemas laborales pueden derivar en patología psiquiátrica, sobre todo depresión y ansiedad. También nos explica los resultados de varios estudios que tienen por objetivo implementar herramientas de ayuda para la identificación del estrés laboral o en los centros educativos y herramientas para combatirlo.