



José Antonio Fuentes

Descanso

«Conseguir el equilibrio entre trabajo y descanso es fundamental para nuestra salud y la relación con otras personas en la familia, el trabajo, los amigos y otros ámbitos de la sociedad». Esta afirmación de nuestro médico colaborador José María López viene al caso por las vacaciones de verano, refrescando la idea de que el ocio es sano, muy sano, y además nos recuerda que descansar es un derecho adquirido con esfuerzo a lo largo de siglos. No todos los ciudadanos tienen posibilidad de un descanso conveniente, si bien la Constitución lo recoge en su artículo 40.2: «Los poderes públicos [...] velarán por la seguridad e higiene en el trabajo y garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados».

A propósito de poderes públicos, más de uno se ha preguntado si la última convocatoria electoral en pleno periodo de vacaciones ha omitido el deber de «garantizar el descanso necesario». No solo porque ha alterado los planes de muchos votantes, sino porque también ha impuesto un ritmo acelerado y estresante a todo el aparato electoral. Para colmo, los resultados del 23J hacen sospechar que ni los mismos políticos van a descansar este verano. Una idea más acertada del esfuerzo que implicaría otro proceso electoral, que es una de las posibilidades sobre la mesa, nos la ofrece Ginés Marco en su artículo *Estereotipos en torno a la comunicación política*, una crítica feroz a la «tramoya oculta» donde «se cocinan a puerta cerrada los grandes acuerdos negociados bajo cuerda de la política en penumbra».

Hay que descansar, si duda. Por eso proponemos lecturas pausadas como el artículo de Míriam Fagoaga (*La buena nutrición empieza por una buena decisión*), o el esperanzador diálogo de Victoria Gómez con Tania Alonso y Daniel Pattier sobre los retos de la Inteligencia Artificial en la educación («Se nos critica el miedo a usarla, pero lo que no hay que tener es cobardía»). También lecturas relajantes y estimulantes, como suelen ser las páginas de testimonios. Pausadas son también las interesantes consideraciones sobre la *hipersensibilidad* que nos trae la psicóloga Ángela Mammana, así como el artículo cultural de Clara Arahetes sobre *La cuna de la lengua castellana*.

Y para descansar también el alma, el texto de Chiara Lubich *Tu silencio*: «Ese silencio tuyo en el cual el bullicio de nuestra vida se acalla, ese palpar silencioso que absorbe toda lágrima».

