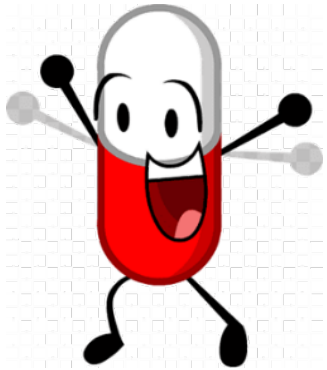


## VACACIONES: ENTRE EL DERECHO Y LA NECESIDAD



Os recordamos que las vacaciones son un derecho y, también, un periodo reparador. Si tenéis alguna de estas señales, es posible que necesitéis unas vacaciones:

- **Agotamiento:** sentirse cansado desde el momento de levantarse por la mañana y no notar mejoría con el paso de los días (ni siquiera después del fin de semana).
- **Insomnio:** tanto hace que sea dificultad para dormirse como para mantenerse dormido, o tener un despertar precoz, o un sueño no reparador... todas las formas del insomnio nos pueden afectar en nuestro día a día.
- **Cambios de humor:** que pueden condicionar nuestras relaciones y nuestro día a día.
- **Estrés:** sentimiento de tensión física, emocional... cuando provoca un cambio en el comportamiento y afecta al entorno laboral de manera negativa.
- **Ansiedad:** acompañada o no de síntomas físicos (taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular...) o psicológicos (inquietud, ganas de huir o afrontar, despersonalización, celos, sospechas, incertidumbre, hipervigilancia, bloqueo, impulsividad, dificultades de atención, concentración y memoria, pensamientos distorsionados e inoportunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, verbosidad, temor excesivo a posibles conflictos...).

Por otro lado, os recordamos que hay que **garantizar la desconexión digital**, también, **durante las vacaciones**

## ¡Feliz verano!

---

Fuente: elaboración propia.