



A propósito de 2020, se acabó el año. Estoy segura de que tienes ganas de que termine todo esto y tienes la vista puesta en 2021. En este año que despedimos todos hemos sufrido pérdidas, desafortunadamente, algunas de ellas muy grandes e irremplazables. Sin embargo, creo que también hemos ganado y aprendido mucho.

El 2020 nos ha enseñado la importancia de las pequeñas cosas, nos ha recordado el bienestar que nos aporta un abrazo, un beso a nuestros seres queridos o salir al parque con nuestros hijos. Cuestiones que, a veces, olvidamos en el automatismo del día a día. Seguro que ahora lo valoramos más.

Nos ha enseñado que juntos somos muy fuertes y que podemos hacer cosas maravillosas para hacer más fácil la vida a los que están a nuestro alrededor.

Nos ha demostrado la profesionalidad de todos los trabajadores sani-

tarios y sociales, que lejos de ser héroes incansables e irrompibles, son personas como todos nosotros pero que han arriesgado mucho para favorecer a otros.

Psicólogos como Martin E.P. Seligman y Sonja Lyubomirsky, tras estudiar las consecuencias de la gratitud han concluido que tiene profundos efectos en el bienestar físico y también emocional de las personas. Si conviertes la gratitud en un hábito tienes más papeletas para aumentar también tu felicidad.

¿Qué agradezco yo a este 2020? Agradezco la vida de quienes han partido y todas las enseñanzas que me han dejado, agradezco tener salud y un trabajo que me llena y me permite estar en el lado de los que cuidan, escribiendo estas palabras.

Raquel Girón
Psicóloga de
Fundación Rey Ardid