

[Fiestas De Navidad 2020-2021](#)

Afrontamos de manera diversa la recta final de este año tan complicado, dejando atrás experiencias únicas en las que muchos de nosotros hemos perdido personas, trabajos, ilusiones, proyectos, maneras de vivir...

Y aunque este **duelo** es un proceso que nos acompaña todavía en estos momentos, quiero despedir el 2020 con otro elemento igual de presente: la **gratitud**. La gratitud es una emoción que está en el grupo de las que llamamos "agradables de sentir". Si tuviese que ubicarla en mi cuerpo, la podría definir como una especie de pequeños brazos que saldrían de mi corazón para abrazar muy fuerte.

Está claro que mucho de lo que somos nos lo debemos a nosotros, a nuestro esfuerzo, a nuestra lucha, a nuestra voluntad y a nuestro trabajo. Pero creo que conviene ser honestos y plantearnos la cantidad de personas que están contribuyendo actualmente a que las cosas sean un poco mejor para nosotros.

Haber llegado al final del 2020 en condiciones muy aceptables, es fruto de miles de contribuciones que de manera directa o indirecta han sido claves. Y también de que cuando he necesitado y pedido ayuda, he obtenido respuesta de manera inmediata. Seguro que muchas de las personas que me han echado una mano, son conscientes de mi inmensa gratitud, pero quizás otras ni tan solo se dan cuenta de su enorme aportación.

Las emociones no se ven directamente, aunque se pueden observar a través de nuestra conducta, nuestras palabras, nuestra cara, nuestros gestos, nuestras acciones. Es necesario hablar o actuar para hacer visible nuestro mundo interior. Por lo que respecta a la gratitud, es una de las emociones más difíciles de observar directamente y de las que más contribuyen a fortalecer las relaciones interpersonales. Es difícil que alguien vea que estamos muy agradecidos, si no lo expresamos explícitamente.

Por lo tanto, quiero expresar mis GRACIAS a todo el mundo. A las personas que habéis trabajado en servicios básicos como la alimentación o la farmacia que nos habéis atendido con una sonrisa bajo la mascarilla en los momentos más difíciles, a los profesionales sanitarios que habéis estado en primera línea con un esfuerzo sobrehumano, a los profesionales administrativos de centros de salud que habéis sufrido más de lo que hemos sido conscientes, a los profesionales de limpieza que ayudáis cada día a que nos movamos en espacios limpios, a las ONG's que habéis continuado al pie del cañón durante toda la pandemia y habéis seguido luchando por un mundo mejor, a los científicos que hacéis investigación de manera incansable, a las personas y empresas que me habéis permitido seguir trabajando, y a ti que me estás leyendo, por estar aquí, por tu confianza y por tu tiempo.

¡Por un 2021 donde vuelvan a brillar las sonrisas!

Gemma Prats.