UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del Deporte

Raquel Escobar Molina

Profesora de Judo. Directora del Departamento de Educación Física y Deportiva

- **Empezamos por lo que a todos más nos preocupa hoy en día ¿Cómo estás de salud?**.

En perfecto estado psicológico, no pudiendo decir lo mismo del físico por una lesión, de la que me voy recuperando gracias a este parón forzado. No recuerdo ni un solo momento en mis casi 47 años, y esto es triste decirlo pero más reconfortante es descubrirlo, en el que me haya dedicado tanto tiempo, con conciencia, a mí, a los MÍOS y a mis pasiones, las que ya conocía y las que están surgiendo. Esto sí es saludable.

- **¿Cómo se llevan estos días sin salir de casa**

Puede resultar un tanto descabellado lo que pienso y siento con respecto al confinamiento pero para mí, independientemente de la gran preocupación que me supone pensar en la situación de otras personas y en la que va a quedar el país, están siendo unos días de disfrute y de reflexión. Todo va a otro ritmo, el que yo me marco y, hasta lo que antes me resultaba banal, molesto o incómodo, ahora es una bendición.

Estos momentos de “retiro” me han proporcionado la lucidez suficiente para entender cómo ciertos caminos que inicié con pasión casi se convierten en aversión y que, la actitud tomada frente a las adversidades en esos caminos, es la que me conduce al triunfo o al fracaso.

- **En esta situación ¿haces algún tipo de práctica deportiva?**

Es tal el bombardeo constante en los medios sobre este tema que siento cierta animadversión. Deporte no puedo practicar pero sí ejercicio físico, sólo cuando mi

Copyright© 2026 Universidad de Granada

cuerpo así me lo demanda, pues es la única forma que tengo de disfrutarlo. Afortunadamente el mío me lo pide con cierta frecuencia; prefiero la pasión a la obsesión.

- **Tres cosas imprescindibles para tener en casa en estos días.**

¿Por qué tres? Tengo mi “hogar” y, en él, todo lo que me permite ser feliz, pero feliz de verdad. ¿Que echo en falta ciertas cosas? Sí y, gracias a esta añoranza, aprecio aún más lo que tengo y valoro todo aquello que voy dejando atrás.

- **Un deseo para cuando finalice el confinamiento.**

Algo muy sencillo aunque pienso que es una quimera: APRENDER DE ESTA SITUACIÓN Y ACTUAR EN CONSECUENCIA

- **Primer sitio al que irás cuando salgamos de esta situación.**

Dependerá de la hora. Si se puede salir por la mañana o por la tarde, sin lugar a dudas, iré a estrujar a mis padres, a mis hermanos y a mis sobrinas. Si es por la noche al lugar donde mejor me ponen mi “alhambra especial”.

- **La comida más repetida en casa ahora es…**

El dulce no me falta, en ninguna de sus variedades, pero vaya, es lo habitual. No hay ningún cambio significativo.

- **La música que escuchas, te anima y más te ayuda ¿cuál es?**

Platón sabiamente escribió que “La música es para el alma lo que la gimnasia es para el cuerpo”. Así, cuando trabajo escucho melodías de piano o violín; si me estoy ejercitando acudo a la radio por la gran variedad de ritmos que alterna y, cuando necesito paz, sólo escucho el ronroneo de mis gatos.

- **Lo que más echas de menos estando en casa.**

Últimamente salir a pasear para capturar instantáneas. Me está encantando la

Copyright© 2026 Universidad de Granada

fotografía.

- **Un consejo para enviar a toda nuestra comunidad universitaria.**

No soy ejemplo para dar consejo. Si me lo pide diría: Todo en esta vida tiene un lado positivo y, encontrarlo, depende del interés por buscarlo.

- **Y por último….Un mensaje de ánimo.**

¿Sólo uno? Permítame tres:

Es increíble cómo puede cambiar tu vida cuando decides cambiar un pensamiento (B. Díaz).

A veces no hay próxima vez. A veces no hay segundas oportunidades. A veces es ahora o nunca (B. Marley).

La pandemia la frenamos con mascarillas, pero no con esparadrapos en la boca. Criticar aquello con lo que no se está de acuerdo no es ser desleal, pero estigmatizar la legítima crítica sí es atentar contra la libertad de opinión y expresión (un amigo, de los de verdad).

Copyright© 2026 Universidad de Granada