UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del Deporte

David Cárdenas Vélez

Profesor de Especialización Deportiva: Baloncesto y Perfeccionamiento deportivo: Baloncesto.

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

En perfecto estado de forma, al igual que el resto de la familia, lo cual supone el mayor motivo de satisfacción posible en la situación que nos toca vivir.

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

Particularmente lo llevo muy bien. No he tenido mucho tiempo para recrearme en las cosas que nos hemos visto obligados a dejar de hacer porque la adaptación de la docencia al formato no presencial, ha supuesto una carga extra de trabajo que nos mantiene entretenidos. Estoy aprovechando también para poder continuar mi formación mediante el seguimiento de cursos y clinics online o lecturas que tenía pendientes.

Por otra parte, me gratifica mucho poder disfrutar de la familia, de las comidas conjuntas, del tiempo de conversación o de entrenamiento compartido. Pero, sin duda, echo mucho de menos podemos disfrutar de mis amigos, familiares o del tiempo que dedicaba a las actividades del club deportivo. A pesar de todo algunas salidas virtuales hemos podido hacer.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Entreno prácticamente todos los días. A lo sumo me permito suelo descansar un día durante el fin de semana, al menos de lo que supone el realizar aquellas rutinas más sistematizadas, pero difícilmente estoy completamente parado. Echo de menos poder nadar porque es un tipo de actividad que ha formado parte de mi rutina diaria en los últimos 20 años pero la he sustituido por otras que me permiten mantener la forma. A todo ello contribuye el contar con una vivienda con el espacio suficiente para poder hacerlo. Me siento muy afortunado por ello.

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

Para trabajar: un ordenador y una buena conexión a internet.

Para disfrutar: buenos libros de lectura, el material necesario para poder hacer ejercicio físico y sobre todo contar con la presencia de las personas queridas con las que poder compartir tu tiempo. El afecto en estas circunstancias es un gran aliado.

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

Haber aprendido algo de la experiencia. Quizás el mejor aprendizaje es lo vulnerable que resulta la vida y la falta de sentido común que a veces mostramos a la hora de establecer nuestras preferencias, nuestra escala de valores. Renunciamos a lo realmente importante en beneficio de implicarnos en proyectos que en estos momentos nos parecen intrascendentes. Me encantaría comprobar que con esta situación hemos mejorado nuestra inteligencia emocional y que nos hemos vuelto más solidarios, más generosos, que nos preocupamos por encontrar soluciones colectivas a los grandes problemas que habrá que afrontar para salir de una crisis que afectará a muchas familias.

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

A visitar a los amigos y familiares cercanos para darles un abrazo, si nos lo permiten claro.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Solemos preocuparnos de tener una dieta equilibrada y sana, así que procuramosque haya diversidad en la mesa. Particularmente me gusta mucho el pescado.

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

No soy un gran consumidor de música pero me encanta el flamenco y por otro lado, aprovecho para escuchar la que ponen mis hijos. Me encantan “los delincuentes”.

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

El contacto personal con los seres queridos y poder entrenar al equipo de baloncesto por las tardes..

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

Aprovechemos todos los aspectos buenos que nos ofrece estar en casa con una dinámica diferente a la habitual. No hay mañana, sólo existe el ahora.

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

La humanidad ha pasado por situaciones terribles como consecuencia de conflictos bélicos, desastres naturales o provocados por el hombre, crisis económicas que azotaron sin piedad a la mayoría de la población pero, sobre todo, a los más desfavorecidos. En todas ellas el ser humano, como otras especies vivas, ha demostrado una enorme capacidad de adaptación. Esta vez no será diferente si en la dificultad percibimos el reto y lo afrontamos con energía, ilusión y unas buenas dosis de creatividad. El posible cambio dependerá de nuestra actitud. Los desafíos nos obligan a esfuerzos extraordinarios pero nos reconfortan con una gran satisfacción ante los logros. Saldremos de esta situación y lo haremos de forma conjunta.

Copyright© 2026 Universidad de Granada