UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del Deporte

Aurelio Ureña Espa

Profesor de Perfeccionamiento en voleibol y Especialización en voleibol.

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

Estoy muy bien. Gracias

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

Lo único que procuro a lo largo del día es no pensar que no puedo salir. No pongo mi atención en eso.

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

Diariamente. Lamentablemente tenía abandonado ese hábito. Pero esta situación me ha ayudado a reconducir esa carencia.

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

He descubierto lo increíblemente adaptativos que somos. Conozco casos que viven con unos medios o contextos mucho mejores y otros, mucho peores. Pero no parece definitivo. Lo único que no debes dejar entrar en casa es una mala actitud. Si tengo que elegir, para cumplir con mis obligaciones docentes, se hace muy cómodo tener internet. Si pienso en mi bienestar básico, me viene bien que entre luz del sol por las ventanas.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Procuro no pensar en el futuro, ni en el pasado. Vivo muy centrado en cada día. Pero si puedo formular un deseo, quisiera que esa juventud que se ha empezado a rebelar contra lo establecido, esa que se siente heredera de un planeta en estado crítico, esté tomando nota de todas las zonas oscuras que la pandemia ha destapado de la globalización. Que sigan con su lucha y que no escuchen los cantos de sirena para institucionalizarse. En el mismo sentido deseo que los jubilados, después de lo que ha pasado, encuentren más energía y más apoyo de todos nosotros en su generosa movilización.

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

¿A la calle? No se, no lo he pesando. Ya veremos donde podemos ir.

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

Es muy variada, más variada y equilibrada que cuando no paraba de ir de un sitio a otro.

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

Escucho menos música que antes. Por lo que sea, en este momento me cansa. Sólo escucho para entrenar o en momentos muy puntuales. Me encanta abrir la ventana y escuchar pájaros. Es algo excepcional que quiero aprovechar.

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

Poderme encontrar físicamente con mi pareja, mi padre y mis hijos. Pero no me recreo en la melancolía. Ya llegará ese momento y lo disfrutaremos más de lo que solíamos hacer antes.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

A los que tengan motivos objetivos de sufrimiento, mi apoyo más sentido y solidario. Al conjunto del colectivo UGR, les pido que desarrollemos un sentimiento de unión bajo un concepto: la dignidad de la universidad pública y de todos los trabajadores que formamos parte. Sostenemos un bien inestimable para la igualdad de oportunidades de nuestros conciudadanos. Siempre que hay crisis salen los especialistas en enfrentarnos a los trabajadores por sectores o funciones. Así es más fácil recortar derechos en mitad del ruido. Todos formamos parte de una bien social de alto valor. Ese valor es para el conjunto de la sociedad y todos nosotros somos importantes.

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

Nuestra vida está cargada de regalos que, por ser cotidianos, no les prestamos atención. Esta situación nos va a enseñar a disfrutar de las pequeñas cosas estupendas que nos acompañan día a día. ¡Y la mayor parte, son gratis! ¡Ánimo!

Copyright© 2026 Universidad de Granada