UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del Deporte

Ana M. Peregrín González

Jefa de Servicio de la Biblioteca de la Facultad. Vicedecana de Internacionalización y Redes Sociales

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

Muy bien. En casa estamos todos bien y eso es lo más importante.

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

La situación ha ido cambiando a lo largo del confinamiento. Al principio lo viví con mucha preocupación y poco a poco he ido asumiéndola y adaptándome ¡qué remedio!

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

He procurado mantener la rutina de ejercicios que hacemos en las actividades de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento en que estoy inscrita desde hace mucho tiempo.

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

Libros, muchos, variados, de distintas temáticas; conexión a Internet y muchas ganas de hacer cosas diferentes.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Que seamos capaces de volver a vivir sin miedo pero con la necesaria responsabilidad y aprendizaje. Que este gran esfuerzo realizado por tantísimas personas, en circunstancias tan difíciles, con todas las limitaciones que estamos teniendo, no caiga en saco roto y podamos retornar a un ritmo de vida más acorde con nuestras auténticas necesidades.

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

A ver a la familia, sin duda.

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

Creo que ninguna, no hemos cambiado mucho los hábitos de comida y seguimos con nuestro menús habituales para la estación del año en la que nos encontramos.

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

Me gusta mucho el indie español de estos últimos años: Vetusta Morla, Lori Meyers, Love of Lesbian, Rozalén, etc. Suelo escuchar bastante Radio 3. Sin duda, es mi emisora favorita.

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

La libertad de salir cuando quiera. Eso que hasta hace poco me parecía lo más normal del mundo y que, sin embargo, ahora me está pareciendo un lujo.

En cuanto al trabajo, el contacto con los compañeros. Aunque estamos en contacto por distintos medios y seguimos trabajando desde casa, echo en falta la interacción y el poder hablar de tú a tú de las cuestiones profesionales que nos surgen.

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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Este tiempo de parón puede servirnos para pensar y reflexionar sobre lo que de verdad nos importa y en qué estamos haciendo para cuidar y atender a los que queremos. Al final, son las personas de nuestro entorno con las que convivimos, con las que compartimos nuestro tiempo y trabajo y conforman nuestra vida, así que es a ellas a las que debemos prestar nuestra atención y cariño.

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

Dadas las fechas en que estamos, cuando ya han anunciado las fases de la desescalada, y vislumbrando ya un horizonte al que llegar y una meta que sobrepasar, mucho ánimo para estos últimos periodos. Cada día estamos más cerca. ¡Nos vemos pronto!

Copyright© 2026 Universidad de Granada