UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del Deporte

## Margarita Navarro Puente

Responsable de Instalaciones Deportivas

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

Bien, afortunadamente mis familiares y yo nos encontramos bien de salud.

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

Las personas somos animales de costumbres, pero al mismo tiempo también sabemos adaptarnos ante las adversidades. En mi caso la adaptación al confinamiento ha sido rápida y con agrado, teniendo en cuenta que convivo con una persona vulnerable de 92 años, mi madre, y mi único pensamiento es cuidarme para poder cuidarla.

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

De obligado cumplimiento, los 10.000 pasos diarios que tengo establecido como rutina, y en ocasiones algunas sentadillas, más las actividades de la casa que hacen mantenerte en forma también.

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

Creo que lo tengo todo, con la atención diaria a mi madre, pero sin lugar es imprescindible el teléfono móvil, para poder conectar con el resto de la familia, amigos y compañeros, y el ordenador para en la medida de lo posible continuar con el teletrabajo.



Copyright© 2026 Universidad de Granada

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

Perder el miedo al desconfinamiento.

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

Está claro que a mi centro de trabajo, quizás suene raro, pero después de 35 años en el mismo centro, para mi es mi segunda casa, y por ello, es el lugar en que me siento mas segura.

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

Los hábitos en cuanto al tipo de alimentación no han cambiado mucho, lo que sí ha cambiado es con quien. Antes lo hacía sola, debido a los horarios laborales y ahora lo hago en compañía de las personas que estamos confinadas en casa. ¡Todo un placer!

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

La música la tengo asociada a la fiesta, diversión y alegría. En estos días no estamos para ninguna de las tres.

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

Socializar, necesito el contacto con las personas, tanto en mi trabajo como en mi vida en general, y eso es lo que más extraño.

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

Entender que somos privilegiados por pertenecer a este colectivo universitario, y que seamos responsables y corresponsables con esta Institución Púbica que está en estos momentos tan difíciles dando la talla.

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


Copyright© 2026 Universidad de Granada

Tenemos que aprender a vivir en esta nueva “NORMALIDAD”, pero estoy segura que sabremos hacerlo igual o mejor que antes.


Copyright© 2026 Universidad de Granada