María José Fernández Titos

PAS de Secretaría. Gestión académica.

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

En perfecto estado, tanto física como psíquicamente hablando. Estamos viviendo una experiencia nueva que abre multitud de incógnitas y que propone desafíos que nos hacen abandonar nuestra zona de confort. Pero también genera una oportunidad para crear y crecer mentalmente y como persona, aunque reconozco que no siempre es fácil mantener un equilibrio.

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

Bueno la clave está en la voluntad, no es lo mismo elegir no salir de casa que estar confinado, y sin disfrutar de esas pequeñas rutinas que hacen la vida agradable. Por eso reconozco que echo de menos a mis compañeros, a mis amigos, al estudiante que se acerca a Secretaría, el ambiente, los árboles que se ven por las ventanas repletos de naranjas, o mi relajado viaje en bus de cada mañana, ¡y hasta el despertador que suena como loco a las 6!

Pero este confinamiento, también me ha dado la oportunidad de pasar más tiempo con la familia, y de poder compartir vertientes de nuestra vida que de otra forma, tendríamos que realizar por separado ¡no todo lo que rodea a este maldito virus tiene que ser malo! Por lo que, ahora compartimos y nos peleamos en un mismo espacio, mientras que desempeñamos nuestras obligaciones, instalamos un gimnasio o un salón de cine compartido. Como veras, no tengo tiempo parar aburrirme, aunque lo más importante que he observado es la necesidad que tenemos las personas de relacionarnos, de compartir para no perder la humanidad.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Si, porque soy consciente de que el sedentarismo es un gran enemigo para el estado físico y mental, por lo que cada día intento buscar un hueco a la misma hora, aprovechando las propuestas de entrenamiento o baile que me ofrecen por internet para mantenerme activa. Y para no aburrirme, trato de realizar sesiones con distintos elementos: bicicleta estática, mancuernas, botellas de agua, paquetes de arroz, gomas e incluso muebles o espacios de la casa que sustituyan las máquinas de gimnasio.

En resumen, que no poder salir de casa, no es motivo para dejar de moverse.

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

1.- El teléfono móvil, ordenador y redes sociales:

imprescindibles para este nuevo método de trabajo, o teletrabajo, buscar alternativas de entretenimiento y contactar con los amigos y familiares.

2.- Comida y bebida: importante mantener hábitos de alimentación saludables, sin dejar de regalarse algún capricho como el chocolate.

3.- Artículos de limpieza y aseo personal: es especialmente importante en estos momentos mantener hábitos de aseo e higiene adecuados ya que estimulan y relajan nuestro cuerpo, preservando la salud.

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

“Lo primero que quiero hacer es abrazar a toda la gente que quiero, que es mucha, y recuperar mi libertad”

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

Depende del momento en que se produzca, pero deseo ver a mis familiares o encontrarme con mis compañeros y amigos de la Facultad.

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

Por motivos de convivencia familiar y para evitar conflictos, la comida es muy variada y consensuada, pero nunca me falta una buena ensalada, lo mismo que tampoco falta la pastelería casera, que ahora se prepara más que lo habitual, ya que

Copyright© 2025 Universidad de Granada

también puede servir de ocio para algún miembro de mi familia.

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

La música que más me anima y me produce subidón es el pop y el reggaetón.

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

Echo de menos la normalidad en la vida, nada sofisticado, dar un paseo por el centro de Granada, por el rio Genil hacia la Fuente de la Bicha, …

Echo de menos saludar a la gente con besos y abrazos.

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

Manejar la incertidumbre y la confusión que genera una situación como ésta, no es una tarea sencilla, pero debemos de aprovechar esta oportunidad para desde la entereza, la ilusión, la colaboración y el trabajo en equipo, demostrar la capacidad que tiene esta Comunidad Universitaria (estudiantes, profesores y personal de administración y servicios) para superar cualquier situación y salir reforzados, más unidos y mejores personas.

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

“Que todo fluya, que nada influya”.

No pienses en cuándo o cómo acabará esta situación, vive el presente y esfuérzate para que cada momento siga siendo único, especial y mágico, porque seguimos siendo dueños de nuestra vida.

Copyright© 2025 Universidad de Granada