

<b>PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA</b>	
<b>PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA, CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA</b>	
<b>FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL</b>	
<b>Lugar y fecha:</b> Bogotá, 4 de Junio de 2020	<b>Código:</b> AT05CToI01
<b>Nombre de quien testimonia:</b> Wendy Duque.	
<b>Actividad que desempeña:</b> Estudiante (21 años).	
<b>Entrada:</b> Comunicación.	<b>Ítem:</b> Todas 01.
<p>Buenas tardes. Mi nombre es Wendy Duque. Soy estudiante universitaria y autorizo a que sea levantado este testimonio. El uso de redes como Facebook, Instagram, WhatsApp y YouTube antes de la pandemia era algo muy habitual, en mi caso las utilizaba diariamente, prácticamente podría durar varias horas al día conectada, me gustaba mantenerme como activa socialmente, entonces las utilizaba también como una forma de entretenimiento, de distracción, de extraer información, por ejemplo: me gustaba compartir bastante contenido en cuanto a memes, a información un poco más personal, que pues en ocasiones solía utilizar las redes como un medio de desahogo, sí. Y pues no llegaba, no llegue a ser consciente de que tal vez ya tenía un uso muy excesivo, porque, pues claro, cuando ya entramos en toda esta cuestión de la pandemia, yo tuve ciertos problemas de conectividad, entonces esto me generó gran ansiedad, por el hecho de no poder utilizar las redes, que era algo que tenía totalmente normalizado y pues arraigado a mi vida cotidiana, me generó bastantes problemas. Eran el hecho de acostumbrarme a no estar tan comunicada, a no compartir contenido, a no saber qué pensaban mis compañeros, a no poder hablar con ellos y pues la situación en este encierro se hace un poco más complicada de llevar en términos generales.</p> <p>Entonces, pues ya el hecho de tener redes en una situación como esta, que es la pandemia, pues sí se hace básicamente que fundamental ¿no?, porque, la comunicación en este caso pues [en]cierra el hecho de comunicarnos simplemente vía WhatsApp, vía Facebook, de mantener comunicación con las otras personas, pues, para evitar ciertos tipos de decaimientos, cómo puede ser la depresión, la ansiedad, y otro tipo de cosas que nos puede generar la pandemia. También el uso de YouTube durante la pandemia, es muy bueno, pues es una de las aplicaciones y redes que más utilizo, por el contenido que ofrece, que pues me permite conocer más cosas, distraerme, escuchar música y qué pues en términos de, de encontrarnos en esta pandemia, fue fundamental para sobrevivir como a tanto, tanto encierro. Digamos que, ya en este contexto de la pandemia, yo empecé a comprender que pues, mi uso en</p>	

redes era muy excesivo y que yo debía controlarlo, entonces, en ocasiones cerré algunas de mis redes, cómo fueron Instagram y Facebook, posteriormente, pues, volví a abrirlas, porque, es pues algo que aún no he podido controlar bien; soy una persona muy dependiente de las redes, ya no las utilizo tanto como antes de la pandemia, es decir, he bajado el uso, a veces se ha limitado la cantidad de tiempo que ingresó a estar redes y el contenido que comparto, también, como una forma de mantener cierta privacidad en mi vida y pues por salud mental, también y pues en general, porque, el uso excesivo de las redes me provoca varios problemas, cómo por ejemplo, lo que mencionaba de la ansiedad y también problemas de insomnio, además, de procrastinar en labores muy importantes, entonces, el hecho de encontrarnos en una pandemia ha sido un reto total, porque, he tenido que desprenderme de las redes en un momento en que las redes pueden ser una de las únicas salidas a pues la ansiedad que nos genera estar en esta situación.

Consideró que el uso [de las redes sociales] después de la pandemia en mi caso, pues, será más controlado, estas redes nos permiten todo el tiempo estar expuestos, expuestos a críticas, a malos comentarios, a información; demasiada información en ocasiones sobresaturada, que nos conlleva a ciertos problemas de salud mental. Entonces pues, como enseñanza de mi excesivo uso en redes, pues yo considero que después de la pandemia, este uso será más controlado, incluso uno ya siente la necesidad de un contacto real con las personas, entonces, supongo que intentaré limitarlo lo más que pueda; mi interacción con las redes, por ejemplo YouTube es una red que consideró que es fundamental, que no dejaré de utilizar y que incluso, pues, es un ancla para desligarme de otras redes como lo son Facebook, Instagram y Whatsapp. El Whatsapp es una red principal, que nos permite estar comunicados todo el tiempo, entonces, considero que es otra de las redes fundamentales que ya hacen parte de nuestra vida y de nuestra cotidianidad, por el simple hecho de digamos estar en el siglo que estamos y con la actualidad tecnológica que, pues, contamos, sin embargo, pues ya queda como ese consejo de mantener siempre una limitación en cuanto al uso, no quiero volver a recaer en usos excesivos, intentó compartir menos contenido en esta modalidad de pandemia, de dedicar digamos que más tiempo a otras labores que no pueden afectarme tanto y supongo que después de la pandemia lo que intentaré es hacer básicamente lo mismo, mantener un uso adecuado para preservar la comunicación que es bastante importante, pero en ocasiones buscar entretenimiento, pero, no utilizarlas para algo fundamental en mi vida, porque es un uso que no nos podemos dar el lujo de atribuirle a las redes, no podemos permitir que, pues, controlen prácticamente nuestra vida diaria y cómo nos desenvolvemos, bueno, pues muchas gracias por escucharme.

<b>Anexa:</b> Audio Comunicación – Todas 01. Entrada: Comunicación.	<b>Código:</b> AT05CToI01
<b>Levantamiento:</b> Alieth Nayibe Linares Grisales.	
<b>Revisión:</b> Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.	
<b>Citación:</b> Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT05CToI01, 3 fls.	

**Entradas relacionadas:** Profesión, Relaciones sociales (Amistad, Familiares, Laborales), Tecnologías.