

PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

**PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA,
CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA**

FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

Lugar y fecha: Bogotá, 27 de mayo de 2020.

Código: AT14DR09

Nombre de quien testimonia: Julieth Morales.

Actividad que desempeña: Educadora física (33 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 09.

Buenas tardes, [mi nombre es] Julieth Morales, [soy] licenciada en educación física, [autorizo que se levante este testimonio para fines académicos]. La práctica física que realizaba anteriormente al aire libre es el ciclo montañismo, lo hacía sobre todo los fines de semana, con grupos de ciclistas. [...] ¿Por qué en grupo? Para evitar también la inseguridad que hay aquí en Bogotá y lo más importante, por compartir con las demás personas ese espacio que es tan ameno y tan agradable como lo es estar al aire libre y ejercitándose.

[Esta actividad durante la pandemia] ha dado una vuelta completa, porque desde que inició la pandemia no he podido volver a hacer ejercicio, [es] complicado por todo lo del virus, por lo fácil que es el contagio del Covid- 19, es bastante complicado, pero se hace alguna práctica física en casa. Por lo menos ahorita ya tengo unos rodillos, los cuales utilizo dos veces por semana para disminuir el estrés y mejorar un poquito la capacidad cardiorrespiratoria. Esto también genera cierta tristeza porque no puedo realizar la actividad física al aire libre con las personas que uno estima y quiere, esto genera algún tipo de estrés, lo cual hace que uno pierda como el interés de hacer ciertas cosas, y [...] cada vez se expande más el tiempo de la cuarentena, entonces de pronto llega uno a pensar cosas que generan a nivel emocional tristeza.

Lo que me gustaría hacer después de que pase la pandemia es poder compartir mucho más tiempo con las personas con las que solíamos salir a montar al aire libre, a hacer el ciclo montañismo, a sentir alegrías, a poder compartir con las personas que realmente uno sabe que son sinceras, segregarse esas hormonas de felicidad a toda, poder cambiar esas sensaciones de tristeza que de pronto tenemos ahorita y volver a sentir con más intensidad las cosas buenas que hacíamos.

Anexo: Audio Deporte – Rutinas 09. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR09

Levantamiento: Jazmín Amparo Márquez Ortiz.

Revisión: Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR09, 1 fl.

Entradas relacionadas: Comunicación, Cuidado, Relaciones sociales (Familiares).