

## 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, 29 de mayo de 2020.

**Código:** AT14DR16

**Nombre de quien testimonia:** Valeria Layton.

**Ciudad / Barrio donde reside:** Bogotá

**Actividad que desempeña:** Jefe de área y atleta fitness (19 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Rutinas 16.

Hola, buenas noches, mi nombre es Valeria Layton, tengo 19 años, trabajo en una empresa de medicina homeopática como jefe de área, soy atleta fitness y autorizó el uso de mi testimonio con fines académicos. Bueno, antes de la pandemia, [de] todo lo que está pasando del coronavirus, mi vida era demasiado activa. Todo el tiempo despertaba muy temprano, entrenaba en ayunas, iba a la oficina, trabajaba, salía, entrenaba y preparaba mis comidas del siguiente día y dormía. Era como todo en mi rutina diaria.

Desde que comenzó la pandemia, obviamente toca empezar a reinventarse un poco. Me empecé a reinventar, empecé a entrenar en casa, [...] no es nada fácil, el cuerpo se pierde muchísimo, si hay momentos negativos, hay momentos de depresión, hay momentos de todo, pero igualmente lo he sabido llevar, he tratado de sacarle el provecho más grande a todo lo que ha sucedido, he sentido que todo esto está dando una enseñanza a la humanidad y que la persona que salga de esto y no la tome o no la entienda, pues no hizo parte del proceso. Entonces, la verdad, empecé a reinventar todo súper bien con lo del ejercicio, empecé a impulsar muchísimo más mi cuenta en Instagram, saqué mi propia línea de ropa deportiva, igualmente seguí trabajando. A los quince días que pasó la primera cuarentena, volví a retomar el trabajo en la oficina físico. Yo voy a la oficina, pues son medicamentos de primera mano, entonces me toca asistir e igualmente seguía entrenando, seguía meditando, entendiendo todo, dándole un lugar más valioso a todo lo que estaba pasando. La verdad, la cuarentena no me frenó, sino que me impulsó, cambié de entrenador, todo mi proceso fitness lo estoy llevando a otro nivel, lo estoy llevando con otro preparador que es un duro en el medio. Entonces me estoy alimentando muy estrictamente, estoy entrenando muy fuerte. Han pasado cosas demasiado positivas en mi vida en este tiempo de cuarentena, la verdad, y he sabido llevarlas, y las negativas también las he sabido llevar

porque hubo momentos de presión, momentos tristes y momentos de caos, pero todo se sobrelleva.

Después de la pandemia y que todo esto pase, [...] creo que desde la parte personal voy a vivir más el momento físico, más el aquí y el ahora, más disfrutar un café con alguien, que seguir hablando por el celular o preferir venir, acostarme acá en la cama si puedo. Estar en contacto con el exterior, me ha hecho valorar muchísimo el poder estar afuera y poder disfrutar del entorno, de todo lo que creíamos indispensable, eso nos enseñó [la pandemia], que la verdad no es indispensable, entrenaré mucho más fuerte, voy a salir a rodar mucho más en mi moto, a conocer más pueblos de Colombia, a viajar más, a disfrutar muchísimo, poder disfrutar del exterior, la verdad, son mis planes [para] después de la pandemia y crecer como persona, crecer laboralmente, crecer independientemente de mis cosas, en todo. Tengo muchísimos proyectos, igual estoy viviendo el presente y lo estoy viviendo con toda.

**Anexa:** Audio Deporte – Rutinas 16. Entrada: Deporte.

**Código:** AT14DR16

**Levantamiento:** Kevin Fernando Rocha Santamaría.

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

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR16, 2 fls.

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