

## 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:** Soacha, Cund., 26 de mayo de 2020.

**Código:** AT14DR18

**Nombre de quien testimonia:** María Fernanda Trilleras Pescador.

**Actividad que desempeña:** Estudiante (22 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Rutinas 18.

Mi nombre es María Fernanda Trilleras, soy estudiante y estoy de acuerdo con grabar mi testimonio. Antes de la pandemia yo solía ir al gimnasio, ya llevaba dos años yendo, solía ir en las tardes especialmente y faltaba por lo menos una o dos veces a la semana, pero el resto de la semana, incluso fines de semana, solía ir, entonces tenía una rutina bastante organizada, porque procuraba no faltar mucho y los fines de semana iba en la mañana. Me gustaba ir cerca a mi casa, que era donde estaba el gimnasio y solía hacer mi rutina normal del día. Levantarme, ir a la universidad, o hacer lo que tuviera que hacer, y tipo cinco, seis de la tarde iba a entrenar hasta las ocho de la noche [o] un poco más. Tenía una rutina de acuerdo al grupo muscular, entonces cada día trabajo un grupo diferente de músculos y tenía que ser bastante cuidadosa por un problema muscular [que] tenía, pero igual [me] mantenía firme con el ejercicio, me gustaba mucho porque no sólo lo veía como para fortalecer mi cuerpo sino también como una forma de terapia para ayudar a disminuir los ataques de ansiedad que solía tener por cuestiones de estrés, de hecho, esa fue la principal razón por la que empecé a hacer ejercicio en [el] gimnasio. Solía también hacer bastante ejercicio en cuanto a pesas, me gustaba mucho levantar pesas, poco cardio la verdad, pero sí tenía mucha resistencia, cada vez me gustaba como superarme en lo que llevaba haciendo y por eso era también tan constante. Durante todo este tiempo, muy pocas veces faltaba en la semana y cuando decía tomarme los descansos era si acaso un mes y volvía y retomaba, pero muy pocas veces tomamos los descansos.

Ahora en la pandemia ha cambiado bastante [la rutina física] porque ya no tengo en mi casa los implementos para ejercitarme como solía hacerlo, no tengo pesas, no puedo saber cómo manejar ese tipo de ejercicios en los que yo tenía cierto nivel en cuanto a fuerza y ya no, porque ya no tengo cómo medirlos. De hecho, se disminuyó bastante la motivación porque al no tener tú los implementos, las máquinas y demás, por más que hagas ejercicio por tu

cuenta, no es exactamente igual. A mí me ha costado trabajo retomarlo, lo he intentado, pero me ha costado trabajo, en especial por el problema muscular que mencioné que tenía, ya que he tenido que limitarme y he tenido que buscar otros métodos para que no me aflija tanto este, ya que por mi cuenta es más difícil que la musculatura no se contraiga de esa forma. Entonces, lo que [he] buscado es hacer yoga, comencé a hacer yoga hace como unas semanas, las tres semanas después de que comenzó la cuarentena y me ha gustado bastante, lo hago por tutoriales de YouTube, sigo manteniendo la misma hora en la que solía [hacer] mi ejercicio durante el gimnasio, tipo seis de la tarde comienzo a hacer yoga como principiante obviamente, algo suave y también hago stretching, que es para estirar los músculos y ayudar con mi problema muscular. No he vuelto a hacer como tal ejercicio por grupos musculares, ya que de verdad el problema muscular no me lo permitía y lo voy a retomar, pero de a pocos, ya que tuve que ir a fisioterapia por esto. Básicamente, lo que me ha ayudado como a mantenerme y despejarme un poco es el yoga como actividad física, porque definitivamente lo del gimnasio ni modos de continuarlo como venía siendo siempre y eso la verdad ha sido bastante frustrante porque ya estaba muy acostumbrada a ese ambiente, a cambiar de lugar al momento [de] hacer ejercicio entonces, al ver mi casa como el nuevo lugar para hacer ejercicio no me siento tan cómoda, ni tan motivada por decirlo así. Pero el yoga [ha] sido una muy buena alternativa para sentirme al menos activa y buscar otras formas de ejercitarme y no perder todo lo que hice en el gimnasio los años anteriores. Ha sido complicado también en el sentido de que un vídeo no es lo mismo que un instructor en persona entonces, tú por más que veas en YouTube el video y aunque es muy buena la profesora o la instructora, tienes dudas y son dudas que no se resolverán entonces, si estás haciendo alguna posición mal, y puede afectarte, tú realmente no estás seguro y no los vas a saber porque no tienes con quién cuestionarlo y quién te aclare esas dudas del todo. Eso es un poco lo que no ha sido tan fácil, también estos cambios han generado un desorden muy drástico en mi rutina, puesto que yo cuando estaba en el gimnasio tenía una rutina muy marcada, o sea, el desayuno a cierta hora, almuerzo cierta hora, comida después de que llegaba del gimnasio y dormida desde las diez hasta la hora que tuviera que levantarme al siguiente día, pero siempre tenía una rutina muy estricta por así decirlo. En cambio, desde la cuarentena, esa rutina ha cambiado, hay veces que me saltó una comida, especialmente el desayuno, ya no como a horas sino cada día como a una hora distinta, entonces eso es feo. El sueño no lo he recuperado bien, suelo acostarme a las dos de la mañana y me despierto a las diez, once entonces todo mi horario corporal ha estado supremamente descuadrado desde la cuarentena.

[Ahora], la verdad, no sé cómo sea retomar el ejercicio después de la cuarentena, lo primero que yo he pensado es que apenas abran un gimnasio voy a ir a inscribirme, apenas abran el gimnasio de confianza en el que estaba porque, sí ha sido bastante difícil para mí no tener como ese medio de liberación de ansiedad cerca, y supongo que será con más precaución cuando vaya a este lugar, ya que es uno de los sitios donde se supone que más se puede contraer el virus, y si voy a seguir con el yoga, [...] de hecho se convirtió en una meta a largo plazo, o sea, es algo que quiero seguir practicando durante bastante tiempo y si puedo conseguir un instructor en persona que me explique mejor ciertas cosas, me encantaría,

pero pienso que el ejercicio en cuanto [a] toda cuestión de la alarma acabe, va a volver a tomar el curso inicial que tenía, de cierto modo.

**Anexa:** Audio Deporte – Rutinas 18. Entrada: Deporte.

**Código:** AT14DR18

**Levantamiento:** Andrea Carolina Rodríguez Salazar.

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

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR18, 3 fls.

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