

## 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, 26 de junio de 2020.

**Código:** AT26IT02

**Nombre de quien testimonia:** Mateo Contreras.

**Actividad que desempeña:** Estudiante (20 años).

**Entrada:** Imaginaciones.

**Ítem:** Temores 02.

Desde mi propia subjetividad, salud física y mental antes de la cuarentena, [...] era [...] variable porque habían ciertos factores que la mejoraban o la empeoraban. Eso claramente según la época. Y por factores como, lo que era las cuestiones académicas y las cuestiones laborales y por supuesto las cuestiones sociales que implica [...] vivir en una ciudad de más de siete [...] millones de habitantes y una ciudad que durante toda su historia ha tenido varias falencias en, en temas como transporte, como [...] confort, para para vivir, a pesar de sentirme una persona privilegios por múltiples factores como la ubicación de mi casa, la ubicación de mi trabajo y la ubicación de mi universidad y [...] la proximidad que le tengo a ellos.

Cuando comenzó la cuarentena, yo pensé que mi salud física se iba a deteriorar, porque un encierro y eso lo hemos visto en casos por ejemplo de secuestro, [...] que es un tema absolutamente doloroso, es importante de mencionar porque es un tema muy colombiano, lo hemos visto en caso de secuestro, que ha medida de que el encierro avanza, el cuerpo se va debilitando, [...] al igual que la salud mental. Sin embargo el haber entrado a la, a la cuarentena, [...] fue para mí algo sumamente necesario [...] porque [...] como lo mencionaba hace un rato, los procesos de la vida cotidiana sí me llegaron a afectar y sí me llegan a afectar, muchísimo, tanto física como [...] mentalmente. Por ejemplo, el estrés que implica una rutina, en la cual uno se debe desplazar, uno debe [...] ir a ciertos lugares, tratar con ciertas personas.

Entonces durante la pandemia se ha, se ha modificado [...] tanto mi salud física como mental para bien. Porque ha sido un espacio en el cual yo he podido reflexionar y en el cual he podido darme cuenta de muchas cosas, en el cual he tenido el tiempo para cuidarme, que es algo que pues la vida antes de la pandemia no, no permitía. Y después de, de [...], no de la pandemia, porque está la amenaza que el virus sea endémico, pero después de la cuarentena, [...] y erradicado el virus, tal vez las enfermedades respiratorias se van a aumentar por aquella cuestión que llevamos tres meses en los cuales no somos expuestos a mayor cosa, la calidad del aire de Bogotá, [...] los químicos que se usan y

muchísimas cosas que consumimos, que usamos, eso puede disminuir nuestra capacidad respiratoria, eso por una parte. [...] También el hecho de volver a una rutina, nos va a hacer desgastar el cuerpo, nuestros cuerpos que a pesar de que los usamos todo el tiempo pero que no tienen el mismo [...] la misma actividad desde hace tres meses, eso también va a generar [...] muchos problemas [...] vasculares en mucha gente y no solamente, no me refiero solamente a, a obesos sino en todas las personas y [...] también hay un punto importante que es la salud mental, por ejemplo, lo que, lo que le mencionaba hace un rato, era que para mí la salud mental mejoró, porque estaba más tranquilo, porque estaba en mi espacio, porque manejaba muchas cosas que antes no podía manejar, pero [...] hay mucha gente que su salud mental se ha deteriorado por el hecho de, de, de que su vida estaba afuera y no adentro. Entonces es gente que acostumbraba a hablar con todo el mundo, acostumbraba a no estar en su casa, entonces van a ver ciertos problemas ahí, [...] van a ver ciertas [...] dinámicas sociales que cambiaron y que cambiarán [...] que pues sería muy apresurado decir si son buenas o son malas.

**Anexa:** Audio Imaginaciones – Temores 02. Entrada: Imaginaciones. Impreso en Antología.

**Código:** AT26IT02

**Levantamiento:** Cristian Camilo Rodríguez Gutiérrez.

**Revisión:** Adrián Serna Dimas.

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT26IT02, 2 fls.

**Entradas relacionadas:** Relaciones sociales.