

## 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, 3 de junio de 2020.

**Código:** AT28IT06

**Nombre de quien testimonia:** Brenda Catalina Ruíz Sánchez.

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

**Entrada:** Información.

**Ítem:** Tecnologías 06.

Bueno, antes de la pandemia [...] realmente usaba las redes sociales demasiado, me consideré una persona que [...] es adicta a las redes sociales, tanto que tuve que poner un cronómetro en mi celular por aplicación para no durar tanto tiempo. Igualmente, a pesar del cronómetro y del límite de tiempo que tenía, hay una opción que tú puedes continuar usándola y te para cada quince minutos, y yo seguía usándola, en vez de durar una hora y media, como lo decía mi límite, podía durar cuatro o seis horas en las redes sociales. [...] También podía perder días enteros metida ahí, tenía, o tengo todas las redes sociales: Instagram, Facebook, Twitter, Pinterest. Creo que es lo único a lo que le dedicaba mi tiempo antes de la cuarentena, obviamente, además de la universidad.

[...] Durante la cuarentena en un principio también las usaba muchísimo, pero he tratado de disminuir como el uso, porque me doy cuenta de que [...] que no es una manera de ganar tiempo, sino más bien, de perderlo. [...] Las he usado más para conectarme con gente, pero evito chatear, sino conectarme más bien por cámara, como para hablar con la gente que extraño. [...] Deje de publicar mucho, de hecho, ya había borrado muchas aplicaciones de mi celular para no tenerlo [...] como al instante cada vez que me levante [...]. Me di cuenta que no estaba viviendo la vida, sino que estaba desperdiciando tanto mi creatividad como mis ideas en eso, y no me permitía pensar. Y ahora que estoy y vuelvo y entro a cualquier aplicación me aburre, y pienso que debería hacer otras cosas. Y por mis ojos, porque me duelen mucho. [...] Primero por las clases virtuales, y por estar todo el tiempo pegada en el celular, incluso la nuca también llega a doler por la posición de la espalda todo el tiempo mirando hacia abajo. [...] Ya me había dado cuenta de eso antes [de la pandemia], pero creo que cuando uno está en casa todo el tiempo se da cuenta de que en serio el uso es excesivo, porque por lo menos antes podías salir con mi

pareja, o con mis amigas, o hacer ejercicio, pero ya pues no, [...] entonces estoy dedicándole a otras cosas.

Ya creo que después de la pandemia creo que va a ser distinto, creo que voy a disminuir aún más su uso, porque la verdad lo único que quiero hacer es salir y verme con las personas que quiero son el celular. De hecho, pues, he violado un poquito la cuarentena, y me he visto con algunas personas, y lo que menos hago es usar el celular; porque realmente me incomoda, y siento que nos quita la posibilidad de vivir, pensar y crear. [...] Digamos que las redes sociales siempre van a ser nocivas, no sólo en el hecho en el que acabe de mencionar, sino de la cantidad de información que manejan [...] porque pueden llegar a ser súper contraproducentes para el ser humano; lo pueden hacer sentir a uno mal de tantas cosas que ve uno, no es que uno tenga que ignorar esas cosas ni mucho menos, pero tanta cantidad de información a uno lo sobrecarga y simplemente dan ganas de llorar. [...] Además que la gente se volvió medio pendeja y hacen un activismo por ahí que uno empieza a notar que no tiene nada que ver [...].

**Anexa:** Audio Información – Tecnologías 06. Entrada: Información.

**Código:** AT28IT06

**Levantamiento:** Henry Andrés Giraldo Correa.

**Revisión:** Adrián Serna Dimas y Carlos Reina Rodríguez.

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT28IT06, 2 fls.

**Entradas relacionadas:** Comunicación, Educación, Relaciones sociales.