

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 DE REGISTRO DE INVESTIGADORES

Lugar y fecha: Soacha, Cund., 15 de mayo de 2020.

Código: AT29IPAND103

Nombre del investigador(a): Cristian Felipe Ovalles Ramírez.

Actividad que desempeña e institución: Estudiante de ingeniería de sistemas, Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá.

Mi nombre es Cristian Felipe Ovalles Ramírez, actualmente estoy estudiando Ingeniería de Sistemas en [la] Universidad Distrital Francisco José de Caldas, en la Facultad de la 40. Mi vida antes de la pandemia era muy turbulenta, ya que me tocaba levantarme a las 4 o antecitos para poder arreglarme, vestirme y salir lo más rápido posible [para] la Universidad, ya que muchas veces tenía clase de 6 y como vivo en Soacha el recorrido es algo largo y agotador, entonces procuraba salir lo más rápido posible para poder llegar a la universidad a tiempo. Entre los espacios [de] la universidad y los huecos, o cuando salía, me dedicaba a hacer los trabajos o a laborar, porque lo hago de forma independiente administrando plataformas virtuales. Esto en un tiempo me perjudicó mucho ya que me estaba agotando y me estaba estresando de una forma inimaginable, entonces por cuestiones médicas me recomendaron hacer ejercicio, por lo cual desde hace un año [estoy] en el gimnasio o entrenando desde la casa, y esto me ha ayudado a estimular ya sea mi parte cognitiva o mi parte del estrés, ya que me hace pensar de una manera más rápida y coger todos los temas que me enseñan de una manera más ágil.

Sin embargo, tan pronto comenzó la cuarentena por la pandemia, mi vida giró drásticamente, ya que prácticamente estoy todo el día en la casa, solo he salido 4 veces y han sido para hacer mercado, no he salido prácticamente a nada más, ya que primero las autoridades a uno lo restringen y si lo llegan a detener lo pueden llevar a uno a la cárcel o le aplican una multa muy elevada, y también por mi salud y la de mi familia, a mí la verdad [la mía] no me preocupa, pero sí [la de] ellos, de todas formas si yo me llegase a enfermar pues enfermo a mi familia y eso es lo que menos quiero. Ahora estoy todo el día en la casa frente al computador, ya no me levanto a las 4:00 de la mañana, a veces me levanto inclusive, 5 minutos antes de las clases, pero sigo acostándome muy tarde, ya que en el trabajo la carga laboral se ha incrementado porque todo el mundo ha empezado a estudiar y trabajar desde la casa, y esto ha generado que hayan más casos académicos y técnicos para ayudar dentro de las plataformas y más informes, [lo] que me genera más carga laboral

día a día, esto [también] me ha generado inconvenientes físicos y psicológicos, ya que esto me ha obligado a estar todo el día en una silla, lo que hace que mi cuerpo se vaya deteriorando más de lo que era antes, inclusive estoy tratando de hacer ejercicio, pero no es lo mismo, el cuerpo se cansa [de] estar en un mismo lugar y también al no poder salir, porque el conjunto tiene unas restricciones muy fuertes, ni si quiera puedo tomar el sol, eso me ha afectado gravemente.

Ya en cuanto al segundo punto [de] ¿Que me impulsó a vincularme a esta investigación?, fue gracias a un compañero que me dijo [de] esta gran oportunidad que se estaba dando, ya que, actualmente, no cuento con ninguna experiencia [ni con] ningún relato antes de la pandemia y como ellos tenían que hacer para vivir siempre en la casa, esto es nuevo para mí, inclusive, para muchos en la humanidad, yo creo que casi para todo el mundo, porque nadie está preparado para esta situación, todo el mundo espera que nunca le pase esto, pero cuando pasa uno tiene que adaptarse de cualquier forma, no puede darse el lujo de quedarse sin hacer nada, uno tiene que seguir estudiando, tiene que seguir trabajando, sea como sea, ya que si uno se queda acostado en la cama, simplemente va a tener perjuicios en la mente, porque no está haciendo nada si no solo ver lo que hay en la televisión [y] va a afectarse más; claro está, yo también sé que se puede pasar el tiempo leyendo libros, pero esto no involucra afectos emocionales como los que uno tiene a diario con otras personas, ya que investigaciones han mostrado que una persona necesita una relación, acariciarse, hablar, mirar, abrazarse con otras personas, para tener un estado emocional más activo, más alto y no verse tan afectado, y [con] está pandemia, prácticamente nos restringieron todo, esto ha influido [en] que muchas personas se aíslen porque ya no podemos comunicarnos de forma presencial, sino solamente de forma virtual y esto no es lo mismo.

Para finalizar, creo que el punto principal de este proyecto es generar una gran experiencia investigativa de una manera empírica, sobre las repercusiones del aislamiento en el ser humano, reconociendo este componente social, por lo cual pienso que es muy importante buscar la manera de brindar ayudas para disminuir la carga mental en aquellas personas que no pueden afrontar la situación actual, realizando diferentes encuestas, llamadas, generando plataformas o sitios de apoyo de manera sencilla y gratuita para alcanzar a llegar a la mayoría de la población y así poder disminuir las repercusiones que está genera sobre las personas. Creo que todos los participantes de este proyecto pueden aportar su granito de arena aplicando las diferentes estrategias que hemos usado para conllevar esta nueva forma de vida, por ejemplo, en mi caso me es muy importante estar hablando constantemente con los miembros de mi familia para poder distraer mi mente, hacer video llamadas con las personas más cercanas para no perder ese vínculo, leer libros de autoestima, realizar ejercicios mentales como sudoku o [usando] varias aplicaciones, las cuales podemos descargar en los dispositivos móviles. Debemos tener en cuenta las actividades físicas, [como] hacer cardio en el mismo puesto y nuevas formas de alzar peso como gimnasio personal [haciendo uso] de una maleta con libros o cargando tu propio peso, hacer yoga; es muy importante unos minutos al día para liberarte de la problemática actual,

entre otras estrategias para poder adaptarnos a esta nueva forma de vida. Además, es muy importante no entrar en pánico si nos enfermamos ya que puede ser una gripe leve, pero sí debemos tomar todas las medidas disponibles para no afectar a nuestros allegados y así no propagar esta pandemia. Esto sería todo y mi testimonio por el día de hoy. Muchas gracias por su atención, nos vemos en una próxima ocasión.

Anexa: Audio Piloto – Ovalles Ramírez. Entrada: Investigación Pandemia.

Código: AT29IPAND103

Levantamiento: Cristian Felipe Ovalles Ramírez.

Revisión: Adrián Serna Dimas y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT29IPAND103, 2 fls.

Entradas relacionadas: Educación, Profesión, Relaciones sociales.