

## 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, 18 de junio del 2020.

**Código:** AT26IS02

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

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

**Entrada:** Imaginaciones.

**Ítem:** Sueños 02.

Mi nombre es María Fernanda Trilleras. Soy estudiante y autorizo el registro de esta grabación. ¿Cómo era mi sueño antes de la pandemia? [...] Bastante bueno, [...] porque yo solía hacer ejercicio antes de [...] dormir en la noche. Entonces estaba súper cansada y llegaba a dormir [...] las ocho horas [...] que solía dormir, dependiendo de la hora que tuviera que levantarme al otro día. Descansaba bastante bien y [...] pues, mis sueños no, no sé, eran, eran extraños, pero lo normal. [...] Tenía la costumbre de acostarme tipo diez a once, dependiendo de lo los trabajos que tuviera que hacer. Y sí, solía acostarme bastante cansada, pues venía de por lo menos una rutina de dos horas del gimnasio, comía y me acostaba. Entonces sí tenía una rutina bastante fija en el sueño. Dormía muy bien. Siempre he tenido la [...] capacidad de dormir y descansar bastante. Suelo dormir entre ocho a diez horas. [...] No duermo poco, en realidad duermo bastante.

¿Cómo cambió mi sueño durante la pandemia? Cambió bastante, porque durante la pandemia tuve que dejar muchísimas actividades de mi rutina diaria que hacían que, pues, en la noche pudiera estar cansada para descansar bien. Entonces, por ejemplo, desde la pandemia ya no he podido volver al gimnasio ni entrenar hora y media, dos horas, de la forma fuerte en que lo hacía. Tuve que disminuir mi forma de entrenar, tuve que cambiar los ejercicios, tuve que cambiar toda mi rutina. [...] Entonces las primeras semanas ni siquiera me ejercitaba, por lo tanto no me sentía cansada de, de hacer nada porque no estaba haciendo nada. Y [...] lo que hacía era trasnocharme. Entonces, las primeras semanas me dormía, en la pandemia, me dormía tipo dos [...] tres de la mañana viendo series, [...] hablando con gente [...] y demás cosas. [...] Esas fueron las semanas donde empezaron a [...], empecé a tener sueños extraños respecto a la pandemia. O sea, pasado como un mes, mes y medio, empecé a soñar [...] con imágenes tipo apocalípticas donde [...] veía como al mundo [...] corriendo [...], o sea, la gente enloqueciendo [...], matándose, y [...]. Y todo el panorama era en mi ciudad, yo vivo en Soacha, entonces yo tenía sueños de Soacha, me [...] me veía en Soacha, pero con la gente corriendo por montones y [...]. Y esas imágenes eran

recurrentes, o sea, siempre en Soacha, siempre en donde vivo y siempre las personas como a punto de enloquecer. Además de que lo otro es que son factores, o bueno, en mis sueños se presentaban factores externos, no sólo Soacha, sino el hecho de que, como acá el toque de queda se aplica todos los días, [...] entonces en mis sueños se presentaba también eso de que, como que, ¡ya van a ser las seis de la tarde, tengo que irme porque es el toque de queda! Y [...] y cosas así. Entonces el toque de queda es algo que también está muy presente porque el toque no permite que ni siquiera se salgan fines de semana. Y [...] y eso estaba también bastante presente en los sueños. De hecho, había veces que yo decía que, o sea amanecía bastante como extrañada y pues uno piensa que los sueños suelen ser parte de [...], de lo que uno vio en el día, películas o demás cosas. Pero pues en el día yo había, no había visto imágenes o cosas que me impactaran lo suficiente como para tener sueños de ese tipo. Conforme pasaron las semanas, [...] ya mis sueños fueron mejorando, ya no eran tan abrumadores ni con esa carga de locura, sino [...] ya era como un [...], más a desear, salir de esto. Porque tuve una semana donde muchos sueños eran de viajes, donde yo me veía viajando, me veía en el mar, donde [...]. Y esa imagen fue muy recurrente, esas semanas, bastante [recurrente]. Entonces, ahí fue como, no, era como un deseo, expresando el deseo de viajar, de salir [...] de esa [...] de la cuarentena. Y el mar siempre fue una, una figura de una imagen supremamente [...] vista en mis sueños. [...] De hecho, hasta esta semana busqué ¿qué significaba soñar con el mar? Porque lo soñé bastantes veces. Muchísimas. [...] [La pandemia] me ha afectado de pronto los horarios del sueño, porque, bueno, yo comencé acostándome a las dos [...] tres de la mañana. Hace poco dije como: “No. Tengo que regularme un poco más porque eso es malo”. Y empecé a intentar a las doce en punto, por tarde, ya estar durmiendo. Pero esta semana otra vez [...] me descuadré y volví a comenzar a acostarme a las dos de la mañana. Después de la una [...] dos de la mañana me duermo o me coge el sueño. Y también porque pues [...] a veces uno duerme en la tarde o duerme y demás en la mañana. Entonces, los horarios del sueño se han descuadrado horriblemente.

Y [...] pues, ¿creo que mejorará o [empeora]empeorará o seguirá igual mi sueño después de la pandemia? ¿Cómo creo que será? La verdad espero que mejore. Espero que yo pueda retomar, al menos, mi actividad física de la forma en que la llevaba o [...] y mis otras actividades, para sentir que tengo una rutina en la cual, en la [...], de la cual, por la noche, voy a descansar porque ese es uno de los problemas que [...] que me pasan ahorita, como no tengo una rutina donde verdad deba ejecutar algo, hacer algo que me haga sentir cansada o que desgaste mis energías físicas, [...] me tiene bastante [...] o sea, no descanso porque no tengo de qué descansar. Entonces, espero que después de la [...] de la cuarentena yo pueda retomar con ese tipo de actividades para poder descansar como solía hacerlo. Porque, a pesar de que últimamente duermo bastante, [...] no me siento del todo descansada porque no siento que haya hecho algo que de verdad amerite estar cansada. Por más que intento hacer rutinas de ejercicio, de baile y actividad física, como solía hacerlo antes de la cuarentena, no [...], no cumplo como con los objetivos, ni llena mis expectativas de la manera en que quisiera y eso me frustra bastante. Entonces [...] prefiero también seguir como [...] con ese, esa irregularidad del sueño y esa irregularidad no sólo del sueño sino de las comidas también, porque eso también me ha afectado bastante.

Pero, pues, espero que mis sueños mejoren. También como [...] voy a satisfacer esas ganas de salir, de [...] volver a [...] retomar los espacios en los que solía estar. Entonces, espero que mi mente se expanda un poco, aquella no[...] no voy estar entre cuatro paredes sino voy a conocer más y, por lo tanto, mis sueños van a verse reflejados en esos espacios, no sólo en Soacha o en mi casa, [...] o deseando algo cuando, pues, ya podría estar saliendo y demás.

**Anexa:** Audio Imaginaciones – Sueños 02. Entrada: Imaginaciones.

**Código:** AT26IS02

**Levantamiento:** Kely Vanessa Guarín Castro.

**Revisión:** Adrián Serna Dimas.

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT26IS02, 3 fls.

**Entradas relacionadas:** Deporte, Relaciones sociales.