

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, 2 de julio de 2020.

Código: AT26IS03

Nombre de quien testimonia: Alexander Reyes.

Actividad que desempeña: Desempleado (27 años).

Entrada: Imaginaciones.

Ítem: Sueños 03.

[...] Buenas tardes. Mi nombre es Alexander Reyes y pues autorizo esta, esta encuesta sobre la falta de sueño. [...] Pues bueno, antes de la pandemia más que todo me pasaba los fines de semana, ya que pues, entre semana llegaba cansado del trabajo y esto y llegaba era más fácil que me cogiera el sueño, aunque solía despertarme en las madrugadas por tipo 3, 4 de la mañana, ya después tratar de conciliar el sueño antes de que sonara la alarma para irme a trabajar o muchas veces ya cuando llegaba con preocupaciones ya referentes al trabajo y cosas así que no me dejaban como conciliar el sueño rápidamente [...] y pues yo que hacía, nada, o ponía música, [...] sinceramente digamos en YouTube colocaba música para dormir o cosas así, sonidos leves, que me ayudaban, la verdad me ayudaban mucho a conciliar el sueño y pues nada, era como la manera o poner algo que, algo que me cansara la vista y esto para volver a conciliar el sueño. Pero más que todo usaba eso, música suave o sonidos suaves que habían en YouTube para poder dormir.

[...] Pues ahorita durante la pandemia si ha sido más frecuente ya que pues, bueno nos mandaron en cuarentena en la empresa, entonces ya uno como que tenía todo el día libre y pues a veces uno en la tarde se echaba un sueñito de una o dos horas y ya uno en la noche no sentía sueño, duraba uno horas viendo películas, televisión, jugando atari, y eso, y aun así a uno no le cogía el sueño, trataba uno. Ya después comienza la preocupación en [la] medida que esto se fue alargando, pues digamos ya en mi trabajo llegó al punto que primero nos suspendieron contrato, ya después nos lo terminaron, entonces ya empieza uno con la preocupación porque pues uno pensando en buscar trabajo, en qué hacer, entonces es difícil conciliar el sueño cuando uno tiene preocupación en la cabeza. Entonces la verdad, sí me ha sido difícil volverlo a conciliar, a veces sigue uno derecho o duerme menos, duerme tres, cuatro horas no más [...], sí ha sido muchísimo más difícil durante la pandemia.

Pues [después de la pandemia], confiando en que todo mejore para uno ¿no? [...] y que tal vez uno vuelva a conseguir un trabajo o que uno vuelva a estar estable

económicamente pa' poder responder, pues, por las responsabilidades que uno tiene. De pronto pues uno ya no va tener tantas preocupaciones en la cabeza, entonces pueda que eso le ayude a uno a dormir más tranquilo, a conciliar el sueño más fácil y ya pues uno con trabajo, como le digo, ya uno llega más cansado y esto, entonces ya es más fácil que uno pueda conciliar más el sueño, pero pues, todo a su debido tiempo, llevar las cosas, pues tratar de llevarlas con calma, aunque sí es un poco difícil, pero pues esperar que, que, que todo mejore a ver si eso también le ayuda a uno a tener un poquito de tranquilidad mental que eso le influye mucho a uno a la hora de acostarse, porque es cuando uno más piensa, cuando uno más comienza echarle cabeza a las cosas, por decirlo así.

Anexa: Audio Imaginaciones – Sueños 03. Entrada: Imaginaciones.

Código: AT26IS03

Levantamiento: Andrés Felipe Quiroga Delgado.

Revisión: Adrián Serna Dimas.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT26IS03, 2 fls.

Entradas relacionadas: Relaciones sociales.