

**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, 4 de julio de 2020.

Código: AT26IS04

Nombre de quien testimonia: Jhoana Urquijo Flórez.

Ciudad / Barrio donde reside: Bogotá D, C. Bosa El Recreo.

Actividad que desempeña: Estudiante universitaria (21 años).

Entrada: Imaginaciones.

Ítem: Sueños 04.

Hola, mi nombre es Jhoana Urquijo y autorizo la toma de este testimonio. Bueno, respecto a cómo con la pandemia se ha visto afectado el sueño y demás cosas, tendría que decir que bueno, que antes solía dormir mucho, normal, tranquila, sin dificultad para conciliar el sueño. Pero con el tema de cuando comenzó todo lo de la pandemia me ocurrió algo y era que no sé, como que veía las últimas noticias, que eran como las de las once y luego quedaba mucho tiempo pensando en eso y dándole vueltas a eso y no dormía bien. Entonces seguía así y algunas veces me levantaba, pues en la noche, como ya sin sueño, como si ya no tuviera sueño, entonces lo que hice fue dejar de ver las noticias de la noche y alejarme de todo lo que tuviera que ver pues con la pandemia. Digamos que al principio, en mi casa, estábamos muy pendientes de la cifra diaria y cosas así, porque como que nos generaba mucho pánico. Pero pues como para volver a retomar el sueño como antes y dejar de estar tan preocupados, me alejé de ese tipo de noticias, de no estar revisando a ver que cuántos contagios, que cuántas cosas, que cuántos murieron, que dónde hubo contagio y todo eso, no. Ya es más como que busco información relativa al coronavirus, pero no información ni de cuántos mueren ni de cuáles son, pues el nuevo, la nueva cifra, sino que dicen expertos y cosas así. Entonces, luego de hacer eso, comencé como a dormir mejor, a estar más tranquila, a no dormir con eso que uno como que no descansa, que se levanta igual de cansado. Entonces luego de hacer eso como que he logrado como retomar el sueño como antes. ¿Y cómo será el ejercicio del sueño, pues después de la pandemia? Yo creo que mejorará, creo que si ahorita duermo muy bien, cuando se acabe todo esto y uno tenga ciertas tranquilidades respecto a eso, porque pues aún existirán otras preocupaciones, creo que el sueño mejorará muy bien, mucho.

Anexa: Audio Imaginaciones – Sueños 04. Entrada: Imaginaciones.

Código: AT26IS04

Levantamiento: Andrés Felipe Toledo Quiroga.

Revisión: Adrián Serna Dimas.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT26IS04, 2 fls.

Entradas relacionadas: Información, Relaciones sociales.