

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 julio de 2020.

Código: AT46RSH22

Nombre de quien testimonia: Anónimo.

Actividad que desempeña: Estudiante (25 años).

Entrada: Relaciones Sociales.

Ítem: Hábitos 22.

[Tengo] 25 años, barrio Santa Helenita, autorizo que se tome mi testimonio de manera anónima. Mi vida antes de la pandemia se caracterizaba por un horario de trabajo presencial en el lugar donde estoy estudiando de ocho a cinco, tengo un cronograma en el cual realizo actividades en torno a mi práctica de investigación y durante el día me la paso leyendo artículos sobre el tema de violencia de pareja y sobre mi trabajo de grado que tiene que ver con estrés traumático secundario. Comparto con mis compañeros en instantes como el almuerzo, comparto también las pausas activas y la mayor parte del tiempo estoy trabajando en el computador, algunas veces en esas pausas activas realizo revisión de otro tipo de material que también me interesa, material de textos que también me interesan, me gusta mucho revisar una página cristiana en la cual comparten meditaciones diarias con base en el contenido de la biblia. Considero que el tiempo antes de la pandemia era bastante organizado, siempre en mi pensamiento estaba la posibilidad de que podían pasar cosas como lo que está pasando ahora en la pandemia, entonces me iba preparando desde ese momento. Desde ese momento también ha sido muy importante mi relación con Dios y es como lo que caracteriza mi vida. También aprendí muchas cosas antes de la pandemia en cuanto a las relaciones personales, a poner algunos límites con algunas personas, a poner también límites en mi manera de ser con respecto a decir cosas que puedan ofender a los demás, ser un poco más prudente, cautelosa. Básicamente, mi tiempo antes de la pandemia, unos seis meses antes, fue bastante estructurado y organizado, por mi ingreso a la práctica profesional, sin embargo, antes también era bastante ordenada con mis trabajos y con los requerimientos de la universidad, seis meses antes de la pandemia más o menos, aprendí varias cosas importantes con respecto a otras labores, como por ejemplo, aprendí a cortar el cabello, he estado aprendiendo [...] eso y he estado intentando buscar actividades que fueran un poco diferentes a lo que comúnmente hago en práctica, entonces unas actividades como más de ocio, caminar un poco al aire libre, escuchar música, siempre

me ha gustado, se me han dificultado un poco las relaciones interpersonales desde que soy pequeña, entonces intenté integrarme un poco más a distintos grupos que se conforman en el contexto social, por ejemplo, en el lugar donde trabajo, observé que habían varios grupos, entonces esos grupos se veían por semillero, lo que intenté fue añadir a mi tiempo, momentos donde yo pudiera interactuar con otras personas, donde pudiera conocer nuevas experiencias, a través de los relatos que me contaban esas personas, básicamente eso antes de la pandemia. También intenté modificar algunos hábitos que traía desde pequeña, comúnmente me acostaba a dormir muy tarde y me levantaba muy temprano, justo esos seis meses antes de que iniciara la pandemia estaba intentando adquirir hábitos saludables de sueño, poder dormir por lo menos ocho horas, también mejoré mis hábitos alimenticios e inicié una rutina de ejercicio importante.

En la pandemia, mi tiempo en este momento es muy parecido al tiempo antes de la pandemia, es decir, mi tiempo gira entorno a el trabajo de ocho a cinco de la tarde, en revisión de literatura, en creación de bases de datos, en lectura de temas sobre estadísticas, sobre análisis de datos, sobre metodología de la investigación, básicamente giro en torno a ello en mi parte laboral. Luego de esto, en mi tiempo, he perdido esa rutina que llevaba tiempo antes de mejorar mis hábitos de sueño, de adquirir rutinas de ejercicio, he perdido ese orden que tenía hasta el momento, que había podido adquirir. Me han servido bastante los aprendizajes que obtuve antes de la pandemia, como cortar el cabello porque he podido hacerlo con las personas que están acompañándome durante esta pandemia y he podido ayudarles de esa manera. He aumentado la lectura de la biblia, entonces eso ha sido bastante enriquecedor para mi primero, porque es algo que me quita tensión, mucha tensión del estrés de las labores y dos, alimenta mi parte espiritual lo cual para mi es fundamental porque me da bienestar, gracias a esa actividad, he podido sentir que así haya perdido hábitos que consideraba saludables, estoy saludable en este momento. Básicamente, mi tiempo gira en torno a realizar esas labores, descansar, he intentado seguir alimentandome bien, pero también he probado nuevas cosas que no comía porque pensaba que no era saludable, sin embargo, hasta el momento no me ha sentado para nada mal y me he sentido muy bien en cuanto a ello. He podido comunicarme bastante bien con las personas con las cuales estoy en esta cuarentena, entonces también he apartado tiempo para eso y he apartado tiempo para intentar hacer cosas que comúnmente no hacía como pintar, cantar, escuchar, buscar canciones o buscar nuevas bandas en la cuales yo pueda analizar su música y sobre todo encontrar o poder pensar que estaban sintiendo las personas al escribir ciertas canciones. En este tiempo lo más importante, como antes de la pandemia, ha sido mi relación con Dios.

Después de la pandemia, pienso que continuaré con el cronograma que esté estipulado para mi trabajo durante ese semestre y pretendo terminar procesos que están por concluir en mi vida, como mi carrera universitaria e intentar retomar hábitos que se desregularon en la pandemia y seguir apartando tiempo de calidad en mi relación con Dios.

Anexa: Audio Relaciones sociales – Hábitos 22. Entrada:
Relaciones sociales.

Código: AT46RSH22

Levantamiento: Astrid Dayana Rodríguez Vera.

Revisión: Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT46RSH22, 2 fls.

Entradas relacionadas: Confinamiento, Convivencia, Cuidado.