



Relatos

Entre Nos-Otros

Recopilación de textos personales, escritos desde el confinamiento





Relatos

Entre Nos-Otros

Recopilación de textos personales, escritos desde el confinamiento



Bienestar
Universitario







Relatos

Entre Nos-Otros

Recopilación de textos personales, escritos desde el confinamiento





Relatos Entre Nos-otros

© Universidad Autónoma de Occidente Km. 2 vía Cali-Jamundí, A.A. 2790, Cali, Valle del Cauca, Colombia

El contenido de esta publicación no compromete el pensamiento de la Institución, es responsabilidad absoluta de su autor. No podrá ser reproducido por ningún medio impreso o digital sin permiso escrito de los titulares del Copyright.

ISBN PDF: 978-958-619-103-6

ISBN ePub: 978-958-619-104-3

Personería jurídica, Res. No. 0618, de la Gobernación del Valle del Cauca, del 20 de febrero de 1970. Universidad Autónoma de Occidente, Res. No. 2766, del Ministerio de Educación Nacional, del 13 de noviembre de 2003. Acreditación Institucional de Alta Calidad, Res. No. 16740, del 24 de agosto de 2017, con vigencia hasta el 2021. Vigilada MinEducación.

Gestión editorial

Vicerrector de Investigaciones, Innovación y Emprendimiento

Jesús David Cardona Quiroz

Jefe Programa Editorial

José Julián Serrano Q.

jjserrano@uao.edu.co

Coordinación Editorial

Jorge Ivan Escobar Castro

jiescobar@uao.edu.co

Corrección de estilo

Angélica María Grajales

Compilador

Juan Sebastián Zúñiga Mosquera

Diagramación y diseño de carátula

Gloria Alicia Torres Arana

Unidad de Gestión

Bienestar Universitario

mediosbienestar@uao.edu.co

Diseño epub:

Hipertexto - Netizen Digital Solutions

Tabla de contenido

Confesiones de sunshine

Coronavirus: un regreso a casa indefinido

Relato de cuarentena

Anónimo

Secretos de un confinamiento

Del amor y otros demonios en cuarentena

La cuarentena desde mi experiencia

Una ruptura sentimental en cuarentena

Cómo cambian las “relaciones” en la cuarentena

El arte de estar solos requiere cierta cordura

Carta 11

Crónica de una amante de Benito Martínez

No sé cuántos días...

Escrito de una noche estrellada

¿Un abrazo?

Desde mi ventana

Carta 17

Junio, un mes de orgullo

Virtualmente sola

Descubriendo mis miedos

Carta 21

Renaciendo en 3 meses

Feliz día del padre

Carta 24

Carta 25

Bahía

Aprendiendo

Carta 28

Un corazón roto...

Perdido

Desde cero

Carta 32

Me, myself and I

Mientras tomaba café

Mi universidad

Lo bello de la cuarentena

Compañía

Extrañar

Agua

Elefante

Fiesta

Virtualmente

Carta 43

La vida te da una patada todos los días

Enough (suficiente)

¿Nueva normalidad?

Diciembre... 'sorpréndeme'

El año más raro de la historia

Escrito 49

Aunque sea en sueños

Introducción

Palabras que sanan

¿Y si al otro lado existiera alguien que siente igual que yo, que sufre igual que yo, que espera igual que yo, que ve pasar los días sin esperanza y se sumerge en una cotidianidad que ya no es la propia, para despertar en una confusión que nos desborda a todos?

¿Y si al otro lado hay alguien a quien puedo contarle lo que siento?

¿Y si al otro lado hay alguien que necesita, tanto como yo, que alguien más lo escuche?

En respuesta a estas y muchas otras preguntas surge 'Entre Nos-otros' como un programa del departamento de Desarrollo Humano de Bienestar Universitario, en el marco de la pandemia del COVID-19, con el objetivo de mitigar las dificultades emocionales que se presentaron a causa del confinamiento obligatorio que obligó a trabajar, estudiar, convivir y vivir en un mismo espacio, y en donde el encierro causó que algunas personas de la comunidad universitaria empezaran a presentar sintomatologías de orden psicológico (ansiedad, irritabilidad, depresión) debido a la contingencia sanitaria.

A partir del uso de la terapia narrativa, herramienta terapéutica que se fundamenta en las vivencias/historias que las personas construyen sobre su vida y su identidad, se propone la creación de una serie de relatos anónimos en donde, de manera voluntaria, los participantes plasmen a través de textos sus experiencias de vida como una narración, es decir, en palabras de Martin Payne (2002), como una serie de eventos que tienen una secuencia temporal, un desarrollo, intenciones, significados y desenlaces. Un ejercicio para posibilitar la externalización

de los problemas, ya que al ponerlos en una perspectiva distinta, mucho más racional, se liberan cargas emocionales y se propicia la sensación de poder hacer algo para solucionarlos.

'Entre Nos-Otros' es una invitación a un espacio de intimidad personal, de introspección, con el que se busca generar la libertad para soltar aquello que produce dolor o inconformidad, y se favorece el proceso de sanación a través de las palabras.

Compartimos cincuenta relatos que describen situaciones seguramente comunes a muchos de los lectores y que se convierten en una especie de memoria, de un momento de la historia que muchos quisieran olvidar, pero que para otros significó el punto de partida de una nueva conciencia colectiva.



Relato I

Confesiones de sunshine



Relato 1

Confesiones de sunshine

Hace unos meses tuve un problema con mi padre, con quien tenía una muy buena relación. Esto no solo me desequilibró en todos los sentidos, sino que incluso llegué a tener otros problemas con las personas de mi entorno. Al comienzo sentía muchas ganas de comer e incluso subí unos cuantos kilos de más, luego empecé a dormir poco y con el tiempo las horas de sueño se redujeron hasta el punto que luego ya no dormía. Mi comportamiento cambió, me irritaba por todo, aunque cuando estaba a solas solía llorar, me la pasaba viviendo en un futuro que aún no pasaba e imaginando miles de cosas negativas. En un algún momento consideré la posibilidad de acabar con mi vida.

Empecé a buscar alternativas para poder liberar esos sentimientos, busqué ayuda, sí, con el Psicólogo. Nunca me consideré tan vulnerable como para necesitarlo. En mi primera consulta me dijeron que los síntomas que tenía sí eran de una persona con ansiedad. ¿Y en qué consiste la ansiedad? Es tener pensamientos obsesivos acerca del futuro. Tomé varias sesiones, poco a poco me sentí mejor e incluso llegué a considerar que ya no las necesitaría más.

Luego a nuestras vidas llegó la pandemia por el COVID-19 y la cuarentena. Al comienzo sentí que estaba bastante bien y preparada para sobrellevarla, pero con el paso de los días,

factores como la convivencia en familia, el encierro, la presión académica y la social influyó y tuve mi primer ataque de ansiedad en pandemia, esto causado porque mi familia se volvió loca con el tema de la prevención y la asepsia antes y después de salir. Me sentí fatigada, irritable y solo quería dormir y perdí el apetito. Me sugirieron que buscara nuevas opciones de distracción en lo más mínimo como salir a sacar a mi mascota. Esto funcionó por un tiempo. Hasta que no lo aguanté más y lloré porque sentía que ya no iba a poder más, también por el miedo de no saber qué será de nosotros después.

Con el paso de los días en medio de la vida virtual descargué una app de citas, encontré a un chico con el que hubo feeling, llegamos a compartirnos incluso secretos, parecía ser algo con futuro. Por dos semanas hablamos, pero de un día a otro él empezó actuar como si yo no existiera, me deprimí, colapsé y lloré, empecé a comer excesivamente de nuevo, a sentir que incomodaba a las personas; aunque dormía, mi sueño solía ser muy liviano e incluso llegué a tratar de estar un día off, pues a pesar de todo las redes y la vida virtual suelen ser agotadoras. A pesar que no lo conocía me afectó mucho, porque fue como una luz al final del túnel para salir un poco de la monotonía en toda esta situación que hemos estado viviendo alrededor de un mes.



Relato 2

Coronavirus: un regreso a casa indefinido



Relato 2

Coronavirus: un regreso a casa indefinido

A diferencia de la mayoría de colombianos, para mí la cuarentena empezó con días de anticipación, pues debido al incremento de números de casos positivos por COVID-19 en Colombia, algunos sectores del gobierno, como el educativo, tomaron decisiones anticipadamente.

El lunes 16 de marzo, como era habitual, llegué a la universidad para mi clase de 8:30 a.m.; sin embargo, y de manera general, la asistencia de estudiantes ya estaba reducida casi en un 50 %, pues una semana antes, el Ministerio de Educación tomó la decisión de suspender las clases en instituciones educativas públicas con el objetivo de prevenir el contagio en la población estudiantil, por lo que a la fecha mencionada, las instituciones de educación privada se sumaron al plan de contingencia y se anunció la suspensión de clases de manera presencial hasta nuevo aviso.

La implementación de la cuarentena en Colombia y la suspensión de clases de forma indefinida me llevaron a una toma de decisiones rápida, pues me encontraba residiendo en la ciudad de Cali desde hace tres años, pero debido a la situación actual debía elegir si quedarme solo en la ciudad,

ya que mis compañeros de apartamento habían decidido regresar a sus hogares, o hacer lo mismo que ellos y regresar a casa, con mi familia para pasar la cuarentena con ellos.

A pesar de que constantemente estaba visitando a mi familia porque estábamos relativamente cerca, nuestra relación ya era un poco diferente, pues ya contaba con cierta libertad respecto a las cosas que podía hacer tanto en el lugar que vivo como poder salir cuando quisiera, verme con mis amigos o invitarlos al apartamento y otras actividades que realizaba de manera 'individual' y, ahora, con el regreso a casa, sabía que debía acoplarme nuevamente a las normas del hogar.

En un inicio, durante mis primeras dos semanas de cuarentena y de estar nuevamente de lleno en mi hogar, la situación estaba bien, las relaciones parecían no estar afectadas. Pero con el paso de los días, empezaron a presentarse las discusiones con mi hermana y mi mamá, tanto por las actitudes como las diferencias existentes en nuestras formas de pensar, pues en mi familia aún se preservan las ideologías conservadoras.

Actualmente, luego de 48 días de cuarentena en mi hogar, se puede decir que nuestra relación familiar se encuentra estable, pero no han dejado de presentarse momentos en los que salen a flote aquellas diferencias por falta de comprensión de parte de mi hermana y mi mamá, pues sumado a lo mencionado, está el hecho de tener que estudiar y cumplir con las responsabilidades de la carga académica que me queda para llevar a cabo desde casa.

En repetidas ocasiones se escuchan comentarios como "vos no hacés nada, solo te la pasas acostado", "vos no hacés las cosas por pereza", "vos tenés tiempo de sobra", cuando en frente de ellos he estado en clase, haciendo trabajos y han