

## 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, 29 de mayo de 2020.

**Código:** AT14DR12

**Nombre de quien testimonia:** Lina Alarcón.

**Actividad que desempeña:** Entrenadora personal (19 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Rutinas 12.

Mi nombre es Lina Alarcón, tengo 19 años y autorizo el uso de esta grabación. Soy entrenadora personal entonces mi oficio antes de la pandemia no cambia mucho al oficio que hago ahora, solamente que ya no tengo contacto total con las personas, ahora trabajo virtual, hago los entrenamientos personalizados virtualmente, uso mis redes sociales. Antes de esto no las usaba tanto, antes de la pandemia mi oficio era totalmente presencial, trabajaba en un box al que iba muchísima gente y antes de la pandemia era todo totalmente divertido y más activo.

Durante la pandemia he promocionado más mis entrenamientos virtualmente, entonces me ha llegado muchísima gente, yo dirijo los entrenamientos vía Meet o vía Zoom y por ahí contacto a mis alumnos, [...] trabajo todos los días en los horarios de 7 a 8 [am], 6 a 7 de la tarde y todo es totalmente virtual. Ellos me escriben, yo les escribo, nos comunicamos por medio de WhatsApp, las clases en realidad son divertidas, en realidad no han cambiado mucho la mecánica que manejo, sigue siendo la misma.

La verdad, creo que luego de la pandemia, vamos a ser nosotros quienes saquemos provecho de esta situación ya que en este momento mucha gente está en casa y no mucha tomaba conciencia de realizar actividad física en casa, entonces cuando esta pandemia acaba yo creo que uno de los primeros factores que la gente va a ver es el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades crónicas no transmisibles, generalmente [a] lo que me dedico aconseja, y aconseja que vaya precisamente a otros servicios como entrenadores entonces creo que después de la pandemia nuestros servicios van a subir muchísimo, avanzar, alterarse un poco y vamos a tener tal vez una gran cantidad de usuarios. Las redes sociales antes de la pandemia, yo creo que no eran tan utilizadas, yo no solía publicitar mis entrenamientos, no solía publicarlos, no solía hacer nada de este tipo de cosas porque digamos que la gente me contactaba por otros medios, principalmente por mi Box, el centro

donde yo entrenaba, más sin embargo, ahorita [en] estos tiempos, la gente no tiene más alternativas que buscar por medio de las redes sociales gente que les ayude a realizar actividad física, es aquí donde nosotros entramos, las redes sociales si han cambiado un montón, las redes sociales nos han ayudado muchísimo, gracias a las redes sociales en realidad hemos promocionado muchísimo las actividades deportivas y respecto a las sesiones como tal, las sesiones personales también han cambiado un montón y en cierta parte son muy divertidas, pero un poco más difíciles de manejar en este sentido de manejar las video llamadas, contactarte con la gente, que se conecte toda la gente al tiempo , que sean cumplidos, es un poco difícil el tema, también del internet, de la señal, pero pues nada lo he manejado muy bien, me ha ido muy bien y a la gente le ha gustado todo el tema de las redes sociales, de las video llamadas. Como tal de las redes sociales también suelo promocionar, publicar videos o actividades que la demás gente pueda hacer y que también puedan compartir para que conozcan de los servicios.

**Anexa:** Audio Deporte – Rutinas 12. Entrada: Deporte.

**Código:** AT14DR12

**Levantamiento:** Oscar Oswaldo Orjuela Ordoñez.

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

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR12, 2 fls.

**Entradas relacionadas:** Comunicación, Cuidado, Profesión, Relaciones sociales (Familiares).