

## En grupo, mucho mejor

Seguro que alguna vez has dejado de hacer algo porque tenías que hacerlo solo. Aquí dos ejemplos de personas que buscaron más gente para hacer en grupo el deporte y el trabajo.

### Entrenar entre chicas

(1) Sofía Navarro empezó a correr hace 5 años. Llevaba una vida sedentaria, tenía estrés del trabajo y... sí, también tenía unos kilos de más. Así que buscó un plan de entrenamiento, empezó a correr y poco a poco fue aumentando kilómetros y velocidad hasta apuntarse a su primera carrera. Y, sin darse cuenta, descubrió un estilo de vida que no es el de la mayoría. Así que pensó: ¿por qué no asociarme con otros *runners* para salir a entrenar juntos? “Correr con otras personas te obliga a superarte sin apenas darte cuenta, 29 te ayuda a conectar con el resto. La energía se contagia entre los miembros del grupo y hace que te sientas capaz de todo”, explica Sofía.

(2) En Facebook encontró información sobre *Guerreras Running*, un movimiento que agrupa a 250 corredoras cuyo fin es ayudarse a superar metas. Sofía es ahora la capitana de *Guerreras Madrid*, un grupo de chicas a nivel inicial y otro a nivel intermedio. Cada grupo queda una vez a la semana para entrenar. “Automáticamente nos sentimos identificadas, porque compartimos los mismos valores”, explica Sofía. “Las mejores personas que he conocido en mi vida son las del mundo del *running*”, añade. Igual que Sofía, la mayor parte de las nuevas ‘guerreras’ llegan al grupo a través de las redes sociales.



(3) Y si te lo estabas preguntando, hay una razón por la que solo aceptan a chicas. “El mundo del *running* siempre ha sido un entorno mayoritariamente masculino”, contesta Sofía. “Solo tenemos que observar el porcentaje de chicas y chicos que acuden a las carreras. Los chicos parecen tener mayor facilidad a la hora de unirse en grupo para practicar deporte. Por tanto, el grupo de *Guerreras Running* pretende que puedas tener un vínculo con otras chicas para no correr sola”.

## Montar un taller

- 35 **(4)** Montar un taller de carpintería no es sencillo. Se necesita un espacio amplio y mucha maquinaria profesional que eleva los costes. Roberto Higuera, carpintero, quería tener un
- 40 espacio para trabajar en el centro de Sevilla pero sabía que solo no podría. Entonces se le ocurrió la idea de hacer un llamamiento a través del boca a boca para
- 45 encontrar a otros profesionales que, igual que él, necesitaban un taller de carpintería para trabajar. Así conoció a cuatro hombres que compartían su idea. Entre los cinco pusieron en marcha *Tejares 11*, un taller cooperativo de servicios de carpintería.
- 50 **(5)** Cada uno desarrolla allí su trabajo de forma autónoma e independiente, pero comparten espacio y recursos. “Como toda relación tiene sus méritos y obstáculos”, reconoce Roberto Higuera. “Desde luego, a mí me ha servido para hacer crecer mi proyecto. La idea que yo tenía en principio era más pequeña, pero la suma de cuatro nuevas
- 55 visiones lo ha enriquecido y lo ha hecho más grande. Pero también es verdad que poner de acuerdo a cinco personas no siempre es fácil. Sin duda, yo valoro mucho el intercambio de ideas que se crean entre nosotros”.



*adaptado de: Mía, febrero de 2015*