

Tekst 8

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

(4) Montar un taller de carpintería

35 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

Tekst 8

- 1p 28 ¿Qué se cuenta en el párrafo 1 de Sofía Navarro?
- A cómo comenzó a hacer deporte con otros
 - B cómo llegó a ser deportista profesional
 - C por qué cambió de trabajo
 - D por qué se dedica a correr en vez de a otro deporte
- 1p 29 ¿Qué palabra(s) falta(n) en la línea 9?
- A así que
 - B aunque
 - C pero
 - D y además
- 2p 30 Geef van elk van de beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de inhoud van alinea 2.
- 1 Sofía stuurt de groep *Guerreras Madrid* aan.
 - 2 De groep *Guerreras Madrid* traint iedere dag van de week.
 - 3 Sofía heeft leuke mensen leren kennen door het hardlopen.
- Noteer 'wel' of 'niet' achter de nummers op het antwoordblad.
- Lee el párrafo 3.
- 1p 31 ¿Por qué *Guerreras Madrid* solo acepta a corredoras femeninas?
- porque
- A a las chicas les molesta que los chicos corran más rápido que ellas
 - B ellas se entrenan para competiciones exclusivamente para chicas
 - C las chicas son más competitivas que los chicos
 - D ya existen muchos grupos de chicos que hacen deporte juntos
- Lee el párrafo 4.
- 1p 32 ¿Cuál de las afirmaciones es verdad?
- A Cinco trabajadores abrieron juntos un taller común.
 - B En el centro de Sevilla están prohibidos los talleres ruidosos.
 - C Roberto Higuera buscó ayuda de amigos para comprar herramientas.
 - D *Tejares 11* es un taller de formación para carpinteros.
- 1p 33 ¿De qué habla Roberto Higuera en el párrafo 5?
- A de la opinión de sus compañeros acerca del uso del taller
 - B de las dificultades que superó al abrir la cooperativa
 - C de las ideas que tienen para trabajar en proyectos colectivos
 - D de las ventajas y desventajas de participar en una cooperativa