

El running: más y mejores relaciones sociales

Por May Luján - 21/03/2016



¿Deporte individual? Pues, **según se mire**. La carrera a pie es, sin duda, una disciplina en la que se realiza una práctica deportiva **de manera individual, pero con un enorme componente de grupo**. Más allá del alto nivel competitivo, en el que sí que tiene influencia la pertenencia a un equipo, en las carreras existe una **indudable vertiente social**. Tanto es así, que el fenómeno del ‘running’, se ha convertido para muchos en una parte de sus vidas **que favorece las relaciones sociales**. Entre otros factores positivos, destacamos unos cuantos:



- **Un aliciente para recuperar viejas amistades olvidadas.** Cuando alguien comienza a correr, su ‘pequeño mundo’ social cambia. De repente cobra mucha más importancia todo lo relacionado con correr. Además, bien porque nos encontramos de nuevo a determinadas personas que teníamos olvidadas, porque sabemos que corren a través de amigos o redes sociales, nos volvemos a interesar por determinadas personas que hacía tiempo que no sabíamos de ellas. Y todo, porque también corren. Recuperamos y

afianzamos ese vínculo que teníamos con esas personas con las que quizás no hablábamos desde hace años.

- **Y para ganar otras nuevas.** Esta es, sin duda, una de las cuestiones sociales que más florecen alrededor de las carreras populares. Poco a poco irá aumentando tu círculo social. Bien porque estás en un club y conoces gente nueva, porque te vas encontrando a personas en las carreras y estrechando lazos, o porque tus compañeros habituales te presentan a nueva gente que también corre. Por todas estas cuestiones, tu ámbito de amigos, colegas o conocidos, se irá enriqueciendo y traspasará en muchas ocasiones el running para convertirse en relaciones personales.

- **Las redes sociales, bien alimentadas.** Las redes son, ineludiblemente, una manera de interacción social. Nos pueden gustar más o menos, pero si eres de esa inmensa mayoría que interactúa en redes sociales, solo tienes que hacer una pequeña radiografía de las mismas para ver que nuestro deporte ha invadido buena parte de ellas. De hecho, seguro que tus publicaciones tienen ya, en un alto porcentaje, mucho que ver con las carreras. Socialmente te expresas con letra de running.



- **Correr en grupo, pero hablando de otras cosas.** Cuando corras con compañeros que solo ves a la hora de entrenar, irás ampliando tus temas de conversación. Hablarás de running mientras entrenáis, claro está, pero llegará un momento que os lo habréis contado ya casi todo y el campo conversacional se abra hacia otros temas. Tus compañeros y compañeras de running te ampliarán tu sociabilidad.

- **Conversaciones triviales: el running, una más (no tan trivial).** ¿Cuál es la típica conversación de ascensor? El tiempo que hace ese día, efectivamente. Pues bien, el running está ganando terreno a 'las típicas conversaciones entre desconocidos'. La diferencia está en que es necesario saber que nuestro interlocutor también corre para poder iniciar esas conversaciones. Pero, si en un ámbito en el que no conoces a mucha gente, descubres que alguno de esos desconocidos es corredor, os podréis asegurar un buen rato de conversación. Te sucederá en la mesa de una boda donde conoces a poca gente, en el cumpleaños de un amigo donde hay gente nueva, cuando esperes a tus hijos a la salida del colegio, etc.

- **Vínculos sociales en familia.** Corriendo podrás conocer mejor incluso a tu propia familia. Si corres con tu padre, tu hijo, tu hermano o una prima, te darás cuenta de que conocerás aspectos de la otra persona que no podrías descubrir en otro tipo de actividades. Los sentimientos y valores que nos aporta el running son únicos y es complicado llegar a un nivel de complicidad similar en otro tipo de acciones con esas personas.