



Ojo a embarcarse en retos imposibles

Ajusta las expectativas: no eres superman

Por [Mar Rovira @puppysta1975](#), 19-10-2015

Está de moda embarcarse en grandes retos. Parece que cuanto más larga es la carrera, más desnivel tiene o más nivel de participantes hay, más espléndidos somos. Ya no queremos ser el Sr. O la Srta. Martínez. Ahora queremos ser directamente Superman y Superwoman.

Es cierto que una de las características de los **retos** casi imposibles es la **recompensa** que te llevas después. Y si no que se lo digan a los componentes del nuevo reto para bajar de las dos horas en maratón.

Pero yo me pregunto, ¿somos buenos escogiendo nuestros retos? Porque como psicóloga y practicante habitual del running, me preocupan las frases motivadoras del tipo “puedes conseguir todo lo que te propongas; no tienes límite”. No seré yo quien te diga lo que puedes o no puedes hacer. Eres libre de decidir tu vida. Ahora sí, si me dejas, te ayudaré a **ajustar tus expectativas**.

1. **Sí hay límites.** Desde tu genética, pasando por tu historia deportiva a tu ritmo de vida actual. Todos estos condicionantes los tendrías que tener en cuenta a la hora de proponerte tu próximo reto. A los deportistas de élite les empuja para que rindan cerca de sus límites, con gran exigencia y esfuerzo. ¡Pero no más! Porque el deporte no debería dejar por el camino juguetes rotos... o fallecimientos como vemos más a menudo de lo que quisiéramos en el running popular.

2. **No te creas más ni te creas menos.** Conócete a ti mismo. Aprende a escuchar tu cuerpo y entrena y planifica tu reto en base a eso. Si te pasas a la hora de marcarte el reto, acabarás frustrado, enfadado y desmotivado. ¡Y desde aquí queremos que incluyas el running como un hábito de vida saludable!

Tampoco te inclines por retos extremadamente fáciles porque dudes de tus capacidades. Así solo conseguirás dos cosas: o aburrirte como una ostra o no mejorar nunca. Tu decides.

3. **Consulta a profesionales.** Los seres humanos aprendemos. Es por ello que seguimos en este planeta. Te invito a ello. Pregunta a los expertos sobre la idoneidad del reto, tus capacidades, tu plan de entrenamiento, tu salud... Ya que vas a intentar algo grande, compra más boletos ganadores.

4. **Al reto, el valor se lo pones tú.** Los seres humanos estamos programados para juzgar. Así que tenderemos a hablar de los retos de los demás, a criticarlos, menospreciarlos o magnificarlos en función de si nos cae bien la persona, nuestro estado de ánimo o nuestra razón. Con los retos propios somos más generosos y solemos ser más indulgentes. ¡Somos unos cachondos!

Lo que aquí os vengo a decir es que vuestro reto es vuestro. Y si habéis pasado con éxito por los puntos anteriores, es un reto óptimo. Y el valor, lo que significa para vosotros, es vuestro. No hay retos grandes o pequeños. Muchas veces el primer reto es el más importante de todos, porque puede ser el inicio de algo grandioso.

Con cabeza, corazón... ¡y a por ello!