opusdei.org

«Dios te echa una mano»

Juan Stenner, atleta, participó en los Juegos Panamericanos de Guadalajara y ahora se prepara para obtener un boleto para las olimpiadas de Londres 2012. Recibe formación en un centro del Opus Dei y ha aprendido a ofrecer a Dios todo lo que implica ser un buen deportista.

04/03/2012

Me llamo Juan Stenner, hago atletismo, acabo de terminar la Preparatoria y este semestre me

dediqué al 100% al atletismo, debido a la preparación de los Juegos Panamericanos.

Yo conocí el Opus Dei por parte de mis papás, que son supernumerarios, y de mis amigos. En estos momentos acudo a pláticas de formación y algunas actividades que se organizan.

Yo hago atletismo desde que tengo siete años. La ventaja de hacer deporte es que me ha ayudado a organizarme: a poner a Dios en mi día, el deporte, la escuela… El deporte te da bastantes virtudes y una es el orden, la constancia.

Cuando ya no puedes, cuando estás por rendirte, pides a Dios que te eche una mano: “Ayúdame, que me faltan dos kilómetros y ya no puedo, pero ayúdame a hacerlos igual de bien, a acabar bien”. Eso te mejora como persona y como atleta: te acerca más a Dios y acabas bien las cosas.

Últimamente, estos tres años, no he salido, he sacrificado los viernes, los fines de semana en general. En un principio es bastante pesado, pero vale la pena.

Justo antes de competir, nos metieron por el estadio y tuve que pasar por toda la recta. Encontrarme a mis amigos, a mis hermanos a mis papás, a toda la gente que quiero, que me fue a apoyar, al verlos a todos juntos, esa fue una de las mayores satisfacciones de mi vida.

El Opus Dei es para mí santificar las cosas que hago a diario. En mi caso es el atletismo, la escuela, todas las actividades que hago durante el día. Santificarte no significa ir a la iglesia, hincarte de rodillas y pedir cosas a Dios. No: significa ofrecer a Dios lo que haces durante el día y hacerlo de la mejor manera posible, hacerlo bien.

Algo que sucede dentro del atletismo, y que es curioso, es que no conocen a Dios. Por eso es un buen momento para hacer apostolado, para poder hablar con ellos. A la gente le interesa saber cómo afecta Dios en mi vida. Muchas veces me preguntan: ¿cómo te va tan bien?, ¿por qué ganas? Yo siempre les digo que es porque todos los días le ofrezco a Dios las cosas que hago, que las hago por amor a Dios, y Dios te echa una mano.

Este año comienzo un nuevo reto, que es ganarme el pase a los Juegos Olímpicos en Londres. No es nada fácil. Me falta bajar un segundo, que es mucho. Pero con la ayuda de Dios y haciendo las cosas bien como lo llevo haciendo, sí creo poder estar ahí

Oficina de Prensa del Opus Dei en México

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-es/article/dios-te-echa-una-mano/ (15/12/2025)