

## **“Necesitaba un entrenamiento espiritual”**

Vicky Balfour tiene 19 años, vive en Don Torcuato (Argentina), y estudia Diseño Industrial en la UBA. Juega al hockey en el Club Pueyrredón. En este testimonio cuenta cómo el hockey la ayudó en su relación con Dios.

19/12/2009

Desde niña me enganchaba con cualquier deporte que me proponían.

Me divertía mucho, corría para todos lados, hacía de todo, no podía estar quieta. Así fue que empecé a jugar al hockey en un club. Era un entretenimiento, un juego, me divertía. Iba a pasarlo bien con mis amigas. Pero cuando me daba *fiaca* ... no iba. Jugar al hockey en un club implica dos entrenamientos en la semana y un partido el sábado. De niña, a los entrenamientos no les daba mucha importancia. Iba con cierta pereza, no había un compromiso.

Pero... si vas creciendo en un deporte, te vas entusiasmando más, y así, sin querer, te vas comprometiendo más. Es necesario un mayor esfuerzo para hacer las cosas. Por eso el entrenamiento pasa a ser la clave para los partidos: si no te entrenas, no tienes un buen rendimiento y no mejoras.

Esta experiencia la viví también en mi vida de trato con Dios. Al principio, no se me había ocurrido pensar: “Bueno, puedo aplicar el mismo método para mejorar interiormente”. Pero, personalmente, veo que pasó algo muy parecido. Y que una cosa me ayudó con la otra indirectamente, sin darme cuenta.

Me cambié de colegio a los 14 años, empecé *noveno* en el nuevo colegio. Me hice muy buenas amigas, que me invitaron a ir a unos campamentos solidarios. Mi mamá también me animó a ir. Fui a dos; la pasaba muy bien. Me divertía mucho con mis amigas, ayudaba a la gente necesitada, aprendía muchas cosas de la vida cristiana. Pero ahí quedaba todo.

En el primer campamento Clara, numeraria del Opus Dei, me invitó ir a Montes Grandes, un centro para chicas en San Isidro. Le dije que no

podía porque me quedaba lejos de casa. Me volvió a insistir en el segundo campamento y le dije más o menos lo mismo. Después de un año, Agus, una muy buena amiga del colegio, me sugirió que fuera a “Montes” a ver qué me parecía y, vaya una a saber por qué, pero esa vez accedí.

Por supuesto que me encantó, me divertía mucho, lo pasaba muy bien con mis amigas y, de paso (así al pasar), me formaba. Pero claro, a la formación en ese momento no le daba importancia, yo iba a pasarlo bien con mis amigas. Poco a poco, paso a ser mi segunda casa...

¿Pero qué pasó? Fui creciendo y me fui dando cuenta de la importancia de la formación cristiana y humana, de lo importante que era para mi vida y lo importante que era ponerlo en práctica. Eso es una de las cosas más grandes que sacaba y saco de

“Montes”: poner en práctica, hacer vida, la formación que recibo. Me fui dando cuenta de que no es simplemente teoría, sino que lo que escucho es para tratar de vivirlo.

En conclusión, necesitaba un “entrenamiento espiritual” para la vida interior. Así como en el hockey me fui responsabilizando en hacer a conciencia mi entrenamiento, en comprometerme con mi equipo para que el sábado cada vez juegue mejor, así me pasó en la vida interior, sin darme cuenta, igual que en mi vida con el deporte. En “Montes” descubrí el sacramento de la Confesión, la importancia de hacer un rato de oración todos los días, de ir a Misa, de estudiar más a conciencia... Entendí que estos son los medios para poder vivir la vida cristiana que cada día elijo vivir.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/necesitaba-un-  
entrenamiento-espiritual/](https://opusdei.org/es-es/article/necesitaba-un-entrenamiento-espiritual/) (20/01/2026)