

# Alegría: efervescencia

#Fórmula1: Efervescencia  
reacción química entre un  
ácido (reactivo) y sodio (base).  
Durante este proceso algunas  
moléculas pasan del estado  
líquido al gaseoso; a eso se  
llama efervescencia. El ácido  
también es el reactivo limitante;  
por tanto, a mayor cantidad de  
ácido, mayor efervescencia.

11/02/2019

Experimentamos esa efervescencia  
cuando estamos contentos. El

reactivo de la confianza total en Dios produce una alegría inmensa, a pesar de sentir en nuestra vida el sodio de nuestros defectos.

### **Guadalupe lo hacía así...**

"Soy muy feliz y estoy muy contenta, D. Álvaro me pregunta siempre si de verdad estoy contenta y lo estoy más que nunca en mi vida. Aunque veo que todo lo hago con muchos defectos (vanidad y amor propio sobre todo) noto tanto que me ayuda el Señor que estoy segura de que si Él se empeña llegaré a agradarle de verdad" (Carta a san Josemaría, Bilbao, 12 de diciembre de 1945).

"Padre: Qué alegría me da decirle que aquí me tiene, ahora haciendo cabeza y mañana en el último puesto, siempre contenta porque sirvo al Señor. Cada día tengo más confianza en su ayuda y menos en mis fuerzas y por eso desde el momento en que Nisa me dijo que se

iba, le pedí muy de veras que no se separe de mí un momento, quiero con Él llevar la casa muy sobre los hombros en todos los momentos y empujar a mis hermanas hacia Él" (Carta a san Josemaría, 17 de marzo de 1946).

Después de la primera noche de Vela al Santísimo que tuvieron, escribe a Nisa González Guzmán: "¡Qué alegría nos dio a todas! ¡Y cuánto le hemos pedido por todo! Me figuro que ahí habrá sido algo parecido ¿no?" (Bilbao, 4 de abril de 1946).

Padre, alguna vez creo que le dije que no tenía Cruz, porque no me costaba trabajo nada de lo que hacía; pues ahora me pasa igual, pero las voy encontrando: mis cruces son las preocupaciones por las demás, el ver a mis hermanas con luchas, el darme cuenta de que las muchachas no reaccionan bien, y sentirme sin fuerza para evitarlo; pero procuro

cogerlas todas con alegría y hacer lo que puedo, y al Señor le encargo lo demás" (Carta a san Josemaría, Bilbao, 3 de noviembre de 1946).

"Todas estas pequeñas cosas no son nada comparadas con las preocupaciones de usted, y como, a pesar de todo, está siempre tranquilo y contento, procuro hacer lo mismo para ayudarle. Además noto que gracias a esas cruces voy teniendo más presencia de Dios y cada día me ocupo menos de mí. Esto me da mucha alegría. Solamente en el Oratorio veo con mucha claridad mis defectos grandes, grandes, me humillo y no me vuelvo a preocupar. A veces creo que debía sentir más remordimientos, pero no los tengo; ni el pensar en las faltas de antes me da preocupación" (Carta a san Josemaría, Bilbao, 11 de noviembre de 1946).

También quienes estaban cerca dan su testimonio. Después de la operación al corazón el 3 de 1958 en Roma, Encarnita Ortega escribe a Eduardo, hermano de Guadalupe: "Estimados Laurita y Eduardo: Me da mucha alegría poder dar muy buenas noticias de Guadalupe. El peligro ha pasado totalmente y dentro de unos días podrá ya levantarse algún ratito. Os envío ese informe que ha hecho la médico. Ni por un momento ha perdido su paz y su alegría habitual, aunque estaba totalmente consciente de su estado".

"Desde ese Cielo radiante, todo luz de gloria donde estás, haz que no notemos tu ausencia, tu cambio de Casa. Echaremos de menos tu sonrisa, tu consejo, tu atención, tus bromas y tus veras... tus carcajadas descomplicadas llenando de alegría una zona de la casa... Intercede ahora, Guadalupe, para que nuestro corazón tenga cada vez mayores

resonancias para la alegría. Porque tú supiste mucho de alegrías hondas, de alegrías arraigadas en forma de Cruz" (Evocación de Guadalupe, después de su fallecimiento), de autor anónimo.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es/article/formula1-guadalupeortizlandazuri-alegria-efervescencia/> (14/01/2026)