

## Examen de Conciencia

Traiga a la memoria sus pecados. Calmada y honestamente pregúntese qué ha hecho usted con completo conocimiento y completo consentimiento contra Dios y los mandamientos de la Iglesia.

- ❖ ¿Le rezo a Dios todos los días? ¿Le he dado las gracias a Dios por Sus regalos para mí?
- ❖ ¿Puse en peligro mi fe por medio de la lectura de material que es hostil a las enseñanzas católicas? ¿He participado en sectas no católicas? ¿Tomé parte en prácticas supersticiosas, tales como la lectura de las palmas o adivinando la fortuna?
- ❖ ¿Tomé el nombre de Dios en vano? ¿Dije palabrotas, o hice un juramento falso?
- ❖ ¿Falté a la Misa los domingos o días santos obligatorios por mi propia culpa? ¿Hice ayuno y abstinencia en los días prescritos?
- ❖ ¿Les desobedecí a mis padres o superiores legítimos en asuntos importantes?
- ❖ ¿Odié o tuve una pelea con alguien, o tuve el deseo de venganza? ¿Rehusé perdonar? ¿Fui irrespetuoso?
- ❖ ¿Me emborraché? ¿Tomé drogas ilícitas? ¿Di mi consentimiento, recomendé, di consejo, o tomé parte activa en un aborto?
- ❖ ¿Miré voluntariamente fotos indecentes, vi películas inmorales, o leí libros o revistas



© COMSTOCK

inmorales? ¿Participé en chistes o conversaciones impuras? ¿Entretuve voluntariamente pensamientos impuros o cometí actos impuros, solo o con otros? ¿Utilicé medios artificiales para prevenir la concepción?

- ❖ ¿Robé o dañé la propiedad de otros? ¿He sido honrado en mis relaciones comerciales?
- ❖ ¿Dije mentiras? ¿Pequé diciendo chismes sobre otras personas? ¿Juzgué a otros? ¿temerariamente en asuntos importantes?
- ❖ ¿He sentido envidia hacia otras personas?

## Dónde Ir para Obtener Más Información

*Catecismo de la Iglesia Católica, Segunda Edición (Catechism of the Catholic Church, Second Edition)*, Nos. 1420-1498, 1846-1869.

Papa Juan Pablo II, *Misericordia dei (Misericordia de Dios)*, carta apostólica, 7 de abril de 2002.

Papa Juan Pablo II, *Reconciliación y el Sacramento de la Penitencia (Reconciliation and the Sacrament of Penance)*, exhortación apostólica, 1984.

Papa Juan Pablo II, *Descubriendo de Nuevo el Sacramento de la Reconciliación (Rediscovering the Sacrament of Reconciliation)*, carta del Jueves Santo, 25 de marzo de 2001.

Vea También

[www.osv.com](http://www.osv.com)

para fuentes católicas adicionales  
o para pedir copias en grueso de este folleto.

**OurSundayVisitor**

200 Noll Plaza • Huntington, IN 46750  
1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • [www.osv.com](http://www.osv.com)

Número de Inventario: P156

**Por Rev. Kris Stubna, S.T.D.**

Copyright © 2006 por Our Sunday Visitor, Inc.

Extractos de la traducción en inglés del *Catecismo de la Iglesia Católica, segunda edición*, para uso en los Estados Unidos de América, copyright © 1994 y 1997, Conferencia Católica de los Estados Unidos – Librería Editrice Vaticana.  
Usada con permiso. Todos los derechos reservados.

US \$14.95



9 781592 761043

# Cómo Hacer una Buena Confesión



For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

06/07 "Prodigal Son," Barrolome Esteban Murillo

For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

## ¿Qué es la Confesión?

La Confesión es un sacramento instituido por Jesucristo en Su amor y misericordia para ofrecer perdón a los pecadores por las ofensas cometidas contra Dios. Al mismo tiempo, los pecadores se reconcilian con la Iglesia, porque también está herida por nuestros pecados. Conocemos este sacramento por varios nombres: el Sacramento de la Penitencia, la Confesión o la Reconciliación.

**“Yo te daré las llaves del Reino de los Cielos: lo que ates en la tierra quedará atado en el Cielo, y lo que desates en la tierra quedará desatado en el Cielo.”**

— Mateo 16:19

Esto es buena noticia para todos nosotros, porque todos somos pecadores y necesitamos el perdón de Dios. En el Sacramento de la Penitencia, nos reunimos con Cristo en la persona del sacerdote, listo y ansioso de absolvernarnos y de restaurarnos a una vida nueva. Confesamos nuestros pecados a Dios por medio de Su ministro, el sacerdote, quien nos absuelve en el nombre de Cristo.

¿Por qué debemos confesarnos? El Sacramento de la Reconciliación es un sacramento de curación y un sacramento de conversión, devolviéndonos al Padre después de nuestro pecado. Debemos confesar pecados serios por lo menos una vez al año; aquellos que están conscientes de haber cometido un pecado mortal tienen que recibir el Sacramento de la Reconciliación antes de recibir la Sagrada Comunión.

La Iglesia también nos anima a que nos confesemos más frecuentemente, si es posible, para que podamos profundizar nuestra relación con Dios y crecer en humildad y virtud. Por medio del sacramento también recibimos la gracia para ayudarnos a evitar el pecado en el futuro. (*Catecismo de la Iglesia Católica*, No. 1458).



© COMSTOCK



© COMSTOCK

## Hacer una Buena Confesión

Se requieren tres actos por parte del penitente para obtener el perdón por medio del sacramento. Estos son la contrición, la confesión y la satisfacción.

**La contrición** es un dolor sincero por haber ofendido a Dios, el acto más importante del penitente. No puede haber perdón del pecado si no tenemos dolor y una fuerte resolución de no repetir nuestro pecado.

**La confesión** requiere que nos enfrentemos con nuestros pecados de una manera profunda ante Dios confesándolos en voz alta a un sacerdote.

**La satisfacción** es la “penitencia” que el sacerdote impone sobre el penitente para que haga enmiendas por el pecado, una parte importante de nuestra curación.

La confesión no es difícil, pero sí requiere preparación. Debemos comenzar con oración colocándonos en la presencia de Dios, nuestro Padre adorado. Buscamos la curación y el perdón por medio del arrepentimiento y una resolución de no pecar más. Luego revisamos nuestra vida desde nuestra última confesión, buscando pensamientos, palabras y acciones que no conformaban con el amor de Dios, con Su ley o con las leyes de la Iglesia. Esta revisión se llama un “examen de conciencia.”

Para hacer un examen de conciencia, debemos:

- Comenzar con una oración pidiendo la ayuda de Dios.
- Revisar nuestra vida con la ayuda de algunas preguntas que nos sirvan de guía (vea el reverso).
- Decirle a Dios que estamos verdaderamente arrepentidos por nuestros pecados.
- Tomar una firme resolución de evitar el pecado.

**“De cuánta fe más grande y temor saludable son aquellos quienes confiesan sus pecados al sacerdote en una manera honrada y con dolor, haciendo una declaración abierta de la conciencia.”**

— San Cipriano

## Pasos en el Rito de la Reconciliación

El penitente puede confesarse en privado detrás de una cortina o cara a cara con el sacerdote.

1. Comience haciendo la Señal de la Cruz y saludando al sacerdote: “Bendígame padre, porque he pecado.”
2. Luego continúe: “Mi última confesión fue...” (semanas, meses o años).
3. Confiésele sus pecados al sacerdote. Él le ayudará a hacer una buena confesión. Si usted no está seguro sobre cómo confesarse o si se siente incómodo, pídale que le ayude. Conteste sus preguntas sin ocultar nada por temor o por vergüenza. Ponga su confianza en Dios, un Padre misericordioso que quiere perdonarlo a usted.
4. Después de su confesión de los pecados, diga: “Estoy arrepentido por éstos y todos mis pecados.”
5. El sacerdote le asignará una penitencia y le ofrecerá consejos para ayudarlo a que sea un mejor católico. La penitencia impuesta tomará en cuenta su situación personal y apoyará su bien espiritual. Puede ser una oración, un ofrecimiento, obras misericordiosas, servicio o sacrificio; pero nos une de alguna manera a Cristo y a la cruz.
6. Diga un Acto de Contrición, expresando arrepentimiento por sus pecados.

© COMSTOCK

7. El sacerdote, actuando en la persona de Cristo, lo absolverá entonces de sus pecados diciendo la Oración de Absolución a la que usted hará la Señal de la Cruz y responderá, “Amén.”

8. El sacerdote ofrecerá una proclamación de alabanza, tal como “Déle gracias al Señor, ya que Él es bueno,” a lo que usted responde, “Su misericordia perdura para siempre.”

9. El sacerdote entonces lo despedirá. Como el pecado a menudo le hace daño a otros, usted debe hacer satisfacción por sus pecados completando su penitencia asignada.

La humildad requerida en confesar y completar la penitencia nos ayuda a someternos nuevamente a la voluntad de Dios y a Seguirlo más de cerca. La confesión es una bendición, ofreciendo paz, una mente clara y un corazón esperanzado.

## Acto de Contrición

**Señor mío Jesucristo, Dios y hombre verdadero, me pesa de todo corazón de haber pecado, porque he merecido el infierno y he perdido el cielo, pero sobre todo porque te ofendí a ti, que eres bondad infinita, a quien amo sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, enmendar y evitar las ocasiones próximas de pecado, confesarme y cumplir la penitencia. Confío en que me perdonarás, por tu infinita misericordia. Amén.**



© COMSTOCK