



**IPADE**  
BUSINESS SCHOOL  
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

## Capellanía

# GUÍA PARA HACER UN EXAMEN DE CONCIENCIA

“El sacramento de la Reconciliación es un sacramento de curación. Cuando yo voy a confesarme es para sanarme, curar mi alma, sanar el corazón y algo que hice y no funciona bien”

**Papa Francisco**

## Las siguientes preguntas te pueden ayudar a pensar en las cosas de las que necesitas ser perdonado.

- ¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido, o me he avergonzado de ella? ¿Hay algún aspecto de la fe que no acepto?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He hecho espiritismo o he confiado en adivinos u horóscopos? ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas?
- ¿He faltado a Misa voluntariamente los domingos o días de precepto?
- ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿Le he recibido sin agradecimiento o sin la debida reverencia?
- ¿He sido impaciente, he tenido celos o me he enfadado? ¿He albergado rencores o he estado poco dispuesto a perdonar?
- ¿He sido violento con otras personas verbal o físicamente?

- ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o a otro medio de acabar con la vida humana?
- ¿He tenido odio o he hecho juicios críticos de pensamiento o de obra? ¿He menospreciado a otros? ¿He hablado mal de otros?
- ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas?
- ¿He visto fotografías, videos o páginas web pornográficas? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?
- Si estoy casado, ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio en primer lugar? ¿Y mis hijos? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?
- ¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos?
- ¿He sido soberbio o egoísta de pensamiento o de obra? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia?

- ¿He dicho mentiras? ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He robado o engañado a alguien en el trabajo?
- ¿Me he dejado llevar por la pereza? ¿He preferido mi comodidad personal al servicio de los demás?
- ¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?

## CONFESARSE ES FÁCIL



### 1. EL SACERDOTE

Ave María Purísima.

### 2. TÚ



**Sin pecado original concebida.**

Tras el saludo acostumbrado haces la señal de la cruz mientras dices:

**En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo.**



### 3. EL SACERDOTE

El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados.

### 4. TÚ



**Han pasado.... días/semanas/años desde mi última confesión**

Si no lo recuerdas, aproximadamente.

**Mis pecados son...**

Entonces confiesas tus pecados, empieza por los más graves.



### 5. EL SACERDOTE

El sacerdote te dará algún consejo, después te dirá que cumplas una penitencia, que habitualmente supone rezar alguna oración.

## 6. TÚ



Expresa tu contrición diciendo:

**Jesús, Hijo de Dios, apiádate de mí que soy un pecador.**

O puedes decir un acto de contrición que conozcas.



## 7. EL SACERDOTE

Con la fórmula de la absolución Jesucristo mismo te perdona.

**...Yo te absuelvo de tus pecados en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.**

Al final, te invita a irte en paz.

\*Fuente: Opus Dei

<https://opusdei.org/es/article/la-confesion-una-guia-breve>