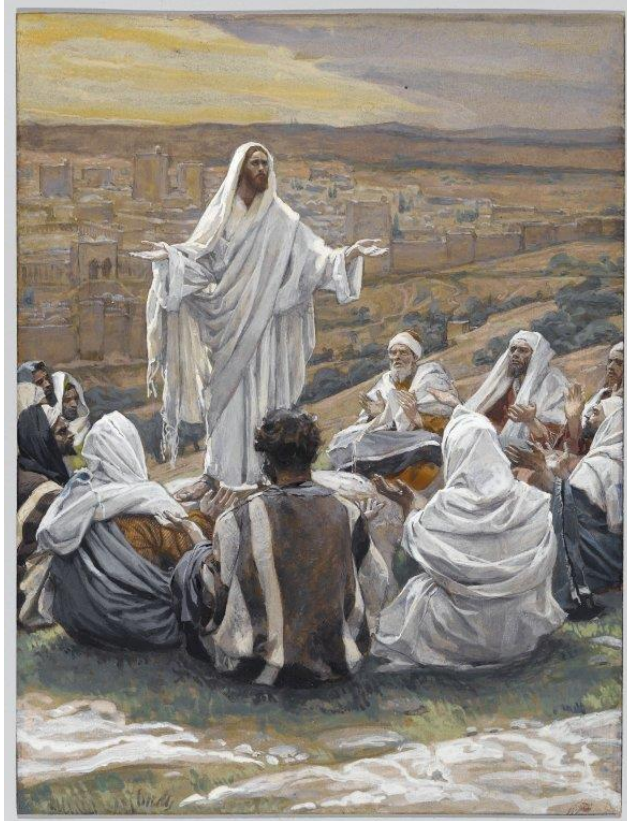


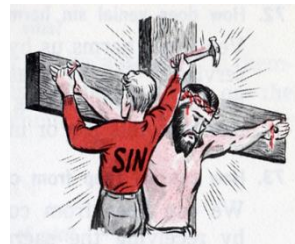
**Guía para la CONFESIÓN y  
EXAMEN DE CONSCIENCIA  
Para Adultos**



*La Gloria de estos 40 Días*

## ¿Qué es pecado?

Pecado es la violación deliberada de la ley de Dios. Los accidentes no son pecados, ya que no son acciones deliberadas. Todos los pecados hieren nuestra relación con Dios. Hay dos tipos de pecado: mortal y venial. **El pecado mortal** es una ofensa grave contra uno de los Diez Mandamientos o preceptos de la Iglesia que destruye nuestra amistad con Dios y nos separa de él (1 Juan 5:16-17). Para que un pecado sea mortal, se deben cumplir tres condiciones: (1) debe ser grave; (2) debe hacerse sabiendo que está mal; y (3) debe hacerse con suficiente libertad de la voluntad. Si un pecado no cumple con los tres criterios, se llama pecado venial. **El pecado venial** hiere nuestra relación con Dios pero no la destruye.



## ¿Quién les dio autoridad a los sacerdotes para perdonar pecados?

Jesús. Inmediatamente después de resucitar de entre los muertos, Jesús se apareció a los Apóstoles, que fueron los primeros sacerdotes, y les dijo, “Reciban el Espíritu Santo. A quienes les perdonen los pecados, les quedarán perdonados; a quienes se los retengan, les quedarán retenidos”. (Juan 20:22-23) Dios nos dio el Sacramento de la Confesión para que podamos escucharlo decir, “Quedas perdonado” por medio de la boca del Sacerdote, y saber que verdaderamente hemos sido perdonados.

## ¿Debo confesar todos mis pecados?

Para hacer una buena confesión, debes decirle al sacerdote todos los pecados mortales que recuerdes haber cometido, y con qué frecuencia los cometiste. (No se requiere confesar los pecados veniales, pero hacerlo te ayudará a crecer en santidad). Si deliberadamente no confiesas un pecado grave, ninguno de los otros pecados que confiesas es perdonado, seguirás estando en “**estado de pecado mortal**,” y cometerás un pecado mortal adicional de sacrilegio. (falta de respeto a los sacramentos de Dios).

Algunos pecados son vergonzosos y es posible que no quieras contárselos a nadie. ¡Pero no tengas miedo! Los sacerdotes también cometen pecados y tienen que confesarse. Ellos no se sorprenderán por nada de lo que digas, ya que han escuchado muchas confesiones, y tienen absolutamente prohibido revelar lo que se les dice en confesión – sin excepciones. Un sacerdote preferiría morir antes que romper el secreto de Confesión.

## Examen de Consciencia

Para hacer una buena confesión, tómate un tiempo con esta guía para examinar tu conciencia. Pídele al Espíritu Santo que te ayude a recordar y sentir verdadero dolor por tus pecados.

### Preguntas preliminares: Comienza preguntándote a ti mismo

- ¿Qué pesa en mi conciencia? ¿De qué pecados me arrepiento de manera especial?
- ¿He evitado confesar un pecado grave en confesiones pasadas? ¿He disfrazado o escondido voluntariamente algún pecado o he mentado al confesarme?
- ¿Cumplí la penitencia que me impuso el padre en mi última confesión?
- ¿Tengo algún hábito de pecado grave que deba confesar primero? (por ejemplo faltar a la Misa dominical, impureza, borracheras, etc.)?

### ¿He cumplido los 10 Mandamientos?

#### 1<sup>er</sup> Mandamiento *Amarás a Dios sobre todas las cosas.* ¿He...

- ¿Puesto otras prioridades o placeres antes que a Dios? (ej., preferir no ir a Misa los domingos debido a los deportes)?
- ¿Rechazado las enseñanzas de Dios y de la fe Católica (aunque tal vez no las entiendo totalmente)?
- ¿He negado de alguna manera mi fe Católica he o evitado compartirla con otros?
- ¿Dejado de creer que Dios existe? ¿Dudado del perdón de Dios, lo doy por hecho?
- ¿Creído en doctrinas no cristianas (reencarnación, horóscopos, tarot, “Ouija”...)?

**2° Mandamiento** *No tomarás en nombre de Dios en vano. ¿He...*

- ¿Utilizado el nombre de Dios por enojo o descuidadamente? ("Por D - -" etc.)
- ¿Hablado de Dios o de cosas sagradas irreverentemente? ¿Usado palabras ofensivas o groseras?
- ¿Causado escándalo a la Iglesia por lo que dije o hice, especialmente a mis amigos?

**3° Mandamiento** *Santificar las fiestas. ¿He...*

- ¿Faltado a Misa un Domingo o un día de obligación?
- ¿Realizado trabajo innecesario el Domingo, que es el día del Señor y día de descanso?
- ¿Requerido a mis empleados trabajar innecesariamente los Domingos?
- ¿Recibido la Santa Comunión estando en pecado mortal?
- ¿Fallado en cumplir el ayuno antes de Misa (una hora antes de recibir la Santa Comunión)?
- ¿Comido carne los Viernes de Cuaresma? Fallado en hacer penitencia todos los Viernes del año?

**4° Mandamiento** *Honrarás a tu padre y a tu madre. ¿He...*

- ¿Fallado en amar, respetar y obedecer a mis padres o a otras personas de autoridad?
- ¿Abusado o descuidado a mis hijos? ¿Abandonado a mi esposo o familia?
- ¿Descuidado a mis familiares, los solitarios loe enfermos, o los ancianos?
- ¿Olvidado orar por los difuntos? ¿Fallado de enterrar a los difuntos (incluidas TODAS las cenizas)?
- ¿Fallado de bautizar a mis hijos durante las primeras semanas de nacidos?

**5° Mandamiento** *No matarás. ¿He...*

- ¿Matado o lastimado físicamente a alguien (incluyendo a mi mismo)? Maltratado mi cuerpo con tatuajes o piercings excesivos? ¿Considerado o intentado el suicidio?
- ¿Enojado o impacientado, o he odiado o envidiado injustificadamente? ¿Involucrado en odio racial?
- ¿Tenido un aborto? Alentado a otros a hacerlo? Votado por una persona o apoyado una organización que promueve el aborto? ¿Tomó parte o aprobó la eutanasia ("muerte por misericordia")?
- ¿Utilizado métodos artificiales de contracepción (incluso dentro del matrimonio)? ¿Sido esterilizado quirúrgicamente o he animado a otros?
- ¿Empleó métodos de fertilidad inmoral (fertilización in vitro o gestación subrogada)?
- ¿Tomado o vendido drogas ilegales? ¿Embriagado? ¿Manejado bajo la influencia de drogas o alcohol?
- ¿Conducido peligrosamente o imprudentemente? ¿Enviado mensajes de texto mientras manejo?

**6° y 9° Mandamientos** *No cometerás adulterio. No desearás la mujer de tu prójimo. ¿He...*

- ¿Dejado de amar, honrar y/o obedecer a mi esposo/a , como Cristo ama a su Iglesia? (Efe. 5:21-28)
- ¿Masturbado? Visto pornografía? Detenido en pensamientos impuros? Participado en actividades sexuales no naturales (travestismo, homosexualismo, incesto, poligamia, bestialidad)?
- ¿Participado en actividades sexuales fuera del matrimonio (incluyendo besos y toqueteo íntimo)? Vivido en unión libre?
- ¿Divorciado y vuelto a casar sin una anulación? Estado casado fuera de la Iglesia?
- ¿Estado excesivamente preocupado por mi imagen (vanidad)? Vestido para provocar lujuria intencionalmente?

**7° y 10° Mandamientos** *No robarás. No desearás los bienes ajenos. ¿He...*

- ¿Robado o hecho trampa? Alentado a otros a hacerlo? Fallado en reparar los bienes robados?
- ¿Envidiado las posesiones de otros? Fallado en ayudar a los pobres o apoyar a la Iglesia (ej. diezmo)?
- ¿Participado intencionalmente en estafas, demandas frívolas, etc.?

**8° Mandamiento** *No mentirás. ¿He...*

- ¿Mentido? Hecho chisme? Revelado innecesariamente información penosa o pecados de otros?

## ¿Cómo Confesarse?

1. Prepárate repasando el examen de conciencia anterior.
2. Cuando entres al confesionario, el sacerdote se hará la Señal de la Cruz, y tú también deberás hacerte la Señal de la Cruz.
3. Luego dices, **“Bendígame, Padre porque he pecado. Han pasado \_\_ semanas/meses/años desde mi última confesión. Desde entonces he cometido estos pecados...”**
4. Dile al sacerdote todos los pecados que puedas recordar y las veces que los cometiste. Empieza por los pecados graves (mortales), luego los pecados menos graves (veniales). Si no estás seguro acerca de un pecado, pregúntale al Sacerdote. Quizá el Sacerdote te dará un consejo o es posible que te haga algunas preguntas. Sé lo más honesto posible. El sacerdote está ahí porque le interesas y se preocupa por ti.
5. Cuando has terminado de decirle tus pecados al sacerdote, dices, **“Por estos y todos mis pecados pasados, estoy muy arrepentido.”**
6. El sacerdote te impondrá una penitencia, (por ejemplo, “rezar 3 Ave Marías”). Es muy importante que la penitencia se cumpla lo más pronto posible luego de salir del confesionario..
- 7 El sacerdote te pedirá que ores el **Acto de Contrición:**

**Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el Infierno que merecí y por el Cielo que perdí; pero mucho más me pesa, porque pecando ofendí a un Dios tan bueno y tan grande como Tú. Antes querría haber muerto que haberte ofendido, y propongo firmemente no pecar más, y evitar todas las ocasiones próximas de pecado. Amen.**

O bien,

**Señor mío Jesucristo, Hijo del Dios vivo, ten misericordia de mi pecador.**

8. El sacerdote te absuelve tus pecados, y quedas PERDONADO.
9. El sacerdote dice, **“Ve en paz”**. Tu respondes, **“Gracias a Dios. Gracias Padre.”**
10. Recuerda hacer tu penitencia. Cumplir la penitencia demuestra verdadero arrepentimiento de haber elegido pecar, y nos sana del daño causado por nuestros pecados.

*Parish of*  
Saints Joachim & Anne



and Shakopee Area  
Catholic School

### Images

(Portada) James Tissot, “The Lord’s Prayer,” Online Collection of Brooklyn Museum; Photo: Brooklyn Museum, 2006, 00.159.167\_PS1.jpg, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10904489>)

(Adentro) “Pecado” *Catecismo de St. Joseph Baltimore*, Edición Oficial Revisada (Totowa, New Jersey: Catholic Book Publishing Corp., 2011), p. 41.