



### **Examen de conciencia para la confesión**

Ofrecemos una serie de preguntas que pueden ayudar a realizar el examen de conciencia personal previo a la confesión. Esta versión está dirigida a adultos, Tomate un momento al menos un minuto por pregunta y profundiza y piensa a través de los mandamientos como ha sido mi relación con Dios.

#### **Amarás a Dios sobre todas las cosas...**

1. ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
2. ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Me acuerdo del Señor a lo largo del día? ¿Rezo en algún momento de la jornada?
3. ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?
4. ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
5. ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

#### **... y al prójimo como a ti mismo.**

1. ¿Manifiesto respeto y cariño a mis familiares? ¿estoy pendiente y ayudo en el cuidado de mis padres o familiares si lo necesitan? ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia? ¿tengo paciencia?.
2. ¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos? Si estoy casado, ¿he fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?
3. ¿Respeto la vida humana? ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o cualquier otro medio que atente contra la vida de seres humanos?

4. ¿Deseo el bien a los demás, o albergó odios y realizo juicios críticos? ¿He sido violento verbal o físicamente en familia, en el trabajo o en otros ambientes? ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?

5. ¿Procuró cuidar mi salud? ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He tomado drogas? ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)?

6. ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿Incito a otros a hacer el mal?

7. ¿Vivo la castidad? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas? ¿He consentido pensamientos, deseos o sensaciones impuras? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?

8. Si estoy casado, ¿he cuidado la fidelidad matrimonial? ¿procuró amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio y mis hijos en primer lugar? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?

9. ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?

10. ¿Procuró cumplir con mis deberes profesionales? ¿Soy honesto? ¿He engañado a otros: cobrando más de lo debido, ofreciendo a propósito un servicio defectuoso?

11. ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿Cumplo con mis deberes de ciudadano?

12. ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas? ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

### **Adicional Opcional:**

¿Cuáles son las faltas que más cometo y repito? ¿Cuáles serán las causas por las cuales cometo esos pecados? Por ejemplo: Soy de mal genio: ¿por qué será? ¿será que no descanso? ¿Será que me disgusta por pequeñeces que no disgustan a Dios? (Lo que no disgusta a Dios no me debe disgustar a mí) ¿Será que me preocupo demasiado como si Dios no cuidara de mí y no me fuera a ayudar? ¿Será que no me conformo con lo que Dios permite que me suceda? ("Todo lo permite Dios para el bien de los que lo aman", dice la Sagrada Biblia)

Hablo mal de los demás. ¿Por qué será? ¿Será que vivo juzgando a los otros olvidando lo que dijo Jesús: "no juzguéis y no seréis juzgados, no condenéis y no seréis condenados" (Mt 7,1), o será que trato con personas murmuradoras que me prenden su murmuradera?

Me vienen pensamientos o deseos impuros: ¿por qué será? ¿será que veo películas impuras o malas en TV o leo revistas pornográficas o no hago bastante ejercicio físico?

¿Cuál será el pecado mío que más le está disgustando a Dios? Si Cristo se me apareciera a ofrecerme quitarme un pecado, ¿Cuál le pediría que me quitara? ¿Qué voy a hacer para tratar de no cometer ese pecado?

### **¿Qué es arrepentirse de los pecados?**

Arrepentirse de los pecados es sentir tristeza o pesar de haber ofendido a Dios que es tan bueno y por haber hecho, pensado o dicho lo que nos hace daño a nosotros mismos o a los demás.