

## Examen de conciencia para una buena 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 los adultos.

<https://youtu.be/bcd0q1sMfak> (LINK VIDEO)

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

- ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
- ¿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?
- ¿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?
- ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

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

- ¿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?
- ¿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?
- ¿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?

- ¿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?

- ¿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.)?

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

- ¿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?

- 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?

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

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

- ¿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?

- ¿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?



Dios mío,  
me arrepiento de todo corazón  
de todos mis pecados  
y los aborrezco,  
porque al pecar, no sólo merezco  
las penas establecidas por ti  
justamente,  
sino principalmente porque te ofendí,  
a ti sumo Bien y digno de amor  
por encima de todas las cosas.  
Por eso propongo firmemente,  
con ayuda de tu gracia,  
no pecar más en adelante  
y huir de toda ocasión de pecado.  
Amén