

Examen de conciencia para adultos

“¿Qué consejos le daría a un penitente para hacer una buena confesión? –se pregunta Papa Francisco-. Que piense en la verdad de su vida frente a Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios”.

“El examen de conciencia consiste en reflexionar sobre aquellas acciones, pensamientos o palabras, que nos hayan podido alejar de Dios, ofender a los demás o dañarnos interiormente. Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos para poder vivir como buenos hijos suyos”.

Ofrecemos a continuación algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre qué puedes pedir perdón a Dios. Sirven solo como una orientación: lo más importante es entrar en el propio corazón y admitir las propias faltas. Si quieres, durante la confesión puedes pedir al sacerdote que te ayude proponiéndote otras cuestiones.

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?
- ¿Procuro 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? ¿procuro 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?

- ¿Procuro 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? ¿Cumpló 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?

La contrición, o arrepentimiento, es un dolor del alma y un rechazo de nuestros pecados, que incluye la resolución de no volver a pecar. Es un don de Dios: por eso, si te parece que aún estás apegado al pecado –que, por ejemplo, no te ves con fuerzas de abandonar un vicio, perdonar a una persona o enmendar un daño causado–, pídele a Él que obre en tu corazón, para que rechaces el mal.

A veces, el arrepentimiento llega con un sentimiento intenso de dolor o vergüenza, que nos ayuda a enmendarnos. Sin embargo, no es indispensable sentir ese tipo de dolor: lo importante es comprender que hemos obrado mal, tener deseos de mejorar como cristianos y hacer el propósito de no volver a cometer esas faltas.

Existen varias oraciones que sirven para manifestar la contrición, por ejemplo la siguiente:

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no solo merezco las penas que causan, sino que principalmente te ofendo 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.

Examen de conciencia para jóvenes y adolescentes

“¿Qué consejos le daría a un penitente para hacer una buena confesión? –se pregunta Papa Francisco-. Que piense en la verdad de su vida frente a Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios”.

“El examen de conciencia consiste en reflexionar sobre aquellas acciones, pensamientos o palabras, que nos hayan podido alejar de Dios, ofender a los demás o dañarnos interiormente. Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos para poder vivir como buenos hijos suyos”.

Ofrecemos a continuación algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre qué puedes pedir perdón a Dios. Sirven solo como una orientación: lo más importante es entrar en el propio corazón y admitir las propias faltas. Si quieres, durante la confesión puedes pedir al sacerdote que te ayude proponiéndote otras cuestiones.

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? ¿Doy testimonio de mi fe entre mis amigos?
 - ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Rezo con frecuencia y atención? ¿Agradezco a Dios tantas cosas buenas que me ha dado?
 - ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento? ¿He callado por vergüenza algún pecado mortal en confesiones anteriores?
 - ¿He dicho palabras irreverentes? ¿He jurado sin verdad o sin necesidad, sin prudencia o por cosas de poca importancia?
 - ¿He faltado a Misa, o la he vivido mal, los domingos o festivos, por mi culpa y sin una razón grave?
- ¿Vivo los días de fiesta y fines de semana como cristiano?

... 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?
- ¿Vivo la castidad? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas?
- ¿Respeto a los profesores y autoridades?
- ¿Respeto mi vida y la de los demás? ¿He agredido a personas o participado en peleas? ¿Difundo el cuidado de la vida, también de la de los no nacidos?
- ¿He dañado o puesto en peligro mi vida o mi salud: incumpliendo las normas de tráfico, o con desorden en el horario de descanso nocturno?
- ¿He bebido o comido en exceso, me he emborrachado o tomado drogas?
- ¿Deseo el bien a los demás? ¿Los he perjudicado con engaños, trampas o amenazas? ¿Tengo envidia, y me molesto cuando a otros les salen las cosas bien o me alegro cuando les salen mal?

- ¿Me tomo en serio la amistad, o por el contrario me conformo con un trato superficial y frívolo?

¿Soy leal y sincero con mis amigos? ¿Rezo por ellos y perdono sus defectos?

- ¿Vivo la castidad? ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿He consentido pensamientos, deseos o sensaciones impuras?

- ¿He visto vídeos, programas, revistas o imágenes indecentes? ¿He asistido a fiestas, diversiones o espectáculos que fácilmente me incitaban a pecar? ¿He incitado a otros a hacer el mal?

- ¿He tomado cosas que no son mías? ¿Las he devuelto?

- ¿Soy generoso, y pongo mis cosas al servicio de los demás, o estoy excesivamente apegado a ellas?

- ¿Me quejo cuando no tengo lo que quiero o me falta alguna comodidad? ¿He malgastado el dinero por capricho, vanidad o envidia?

- ¿Colaboro de algún modo con las necesidades de la Iglesia y de la sociedad? ¿Pienso en tantas personas que padecen hambre, enfermedad o soledad y procuro ayudarles en la medida de mis posibilidades?

- ¿Estudio con orden e intensidad y cumplo con mis deberes de estudiante? ¿Procuro acabar bien el trabajo? ¿He estorbado el estudio de los demás, interrumpiéndoles, dificultando que cumplan su horario o dando mal ejemplo?

- ¿He dicho mentiras? ¿Pienso mal del prójimo y juzgo sin fundamento o sin necesidad?

¿Hablo mal de los demás: inventando falsedades sobre su comportamiento, revelando sin necesidad sus defectos graves o haciendo eco a chismes? ¿He reparado el daño que he causado con esas conversaciones?

La contrición, o arrepentimiento, es un dolor del alma y un rechazo de nuestros pecados, que incluye la resolución de no volver a pecar. Es un don de Dios: por eso, si te parece que aún estás apegado al pecado –que, por ejemplo, no te ves con fuerzas de abandonar un vicio, perdonar a una persona o enmendar un daño causado–, pídele a Él que obre en tu corazón, para que rechaces el mal.

A veces, el arrepentimiento llega con un sentimiento intenso de dolor o vergüenza, que nos ayuda a enmendarnos. Sin embargo, no es indispensable sentir ese tipo de dolor: lo importante es comprender que hemos obrado mal, tener deseos de mejorar como cristianos y hacer el propósito de no volver a cometer esas faltas.

Existen varias oraciones que sirven para manifestar la contrición, por ejemplo la siguiente:

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no solo merezco las penas que causan, sino que principalmente te ofendo 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.

Examen de conciencia para niños

“¿Qué consejos le daría a un penitente para hacer una buena confesión? –se pregunta Papa Francisco-. Que piense en la verdad de su vida frente a Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios”.

“El examen de conciencia consiste en reflexionar sobre aquellas acciones, pensamientos o palabras, que nos hayan podido alejar de Dios, ofender a los demás o dañarnos interiormente. Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos para poder vivir como buenos hijos suyos”.



Ofrecemos a continuación algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre qué puedes pedir perdón a Dios. Sirven solo como una orientación: lo más importante es entrar en el propio corazón y admitir las propias faltas. Si quieres, durante la confesión puedes pedir al sacerdote que te ayude proponiéndote otras cuestiones.

- ¿Rezo a Dios al levantarme y al acostarme? ¿Visito a Jesucristo en el oratorio o en la iglesia? ¿Le ofrezco mis ocupaciones? ¿Me propongo mejorar algo cada día?
- ¿He jurado sin verdad o sin necesidad? ¿He dicho palabras contra Dios, la Virgen o los santos?
- ¿Voy a Misa todos los domingos y días de precepto? ¿Me aburro, juego o hablo durante la Santa Misa?
- ¿He desobedecido a mis padres o profesores? ¿Falto al respeto a las personas mayores con palabras o con gestos? ¿Soy poco agradecido?
- ¿Me peleo con mis hermanos y compañeros? ¿Les insulto? ¿Me entristezco por sus éxitos o me alegro cuando les ocurre algo malo?
- ¿He pedido perdón cuando he ofendido a alguien? ¿He perdonado cuando me han ofendido?
- ¿Ayudo a los demás en casa, en el juego, en las clases?
- ¿Pierdo el tiempo y me desconcentro en clase o en el estudio? ¿He mirado fotografías, vídeos o películas que no debo?
- ¿He robado algo en casa, en el colegio o en un comercio? ¿He devuelto lo que no es mío? ¿He estropeado algo a propósito?
- ¿Soy caprichoso con las comidas? ¿Gasto demasiado dinero en mis gustos y doy poco para los que necesitan ayuda? ¿He sido egoísta con mis cosas, sin dejarlas a otros?
- ¿Digo mentiras? ¿Echo la culpa a otros sin tenerla? ¿Hablo mal de alguno a sus espaldas? ¿Hablo bien de los que he hablado mal para que recuperen su buena fama?