



SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN



Universidad de

los Andes >

CAPELLANÍA
UNIVERSITARIA

El Papa Francisco nos dice: “ir a confesarse es (...) ir a encontrarse con el Padre, que reconcilia, que perdona y que hace fiesta”. (Homilía, 23.01.2015)

“Quisiera preguntarles (...) ¿cuándo ha sido la última vez que te has confesado? ¿Dos días, dos años, veinte años, cuarenta años? Y si ha pasado mucho tiempo ¡no pierdas ni un día más! Ve hacia adelante, que el sacerdote será bueno. Está Jesús, allí, (...) y adelante con la Confesión”.

(Audiencia, 19.02.2014)

Jesús dice a sus apóstoles:

“Recibid al Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les son perdonados. A quienes se los retengáis, les son retenidos”. (*Juan, 20,21-22*)

Cinco pasos para confesarse bien

1. Examen de conciencia
2. Dolor de los pecados
3. Propósito de no volver a pecar
4. Decir todos los pecados al confesor
5. Cumplir la penitencia

Examen de Conciencia

¿Cuánto tiempo hace desde mi última confesión?
¿He callado por vergüenza algún pecado grave en mis confesiones anteriores?

1. Amarás a Dios sobre todas las cosas

¿He dudado o negado alguna de las verdades de la fe católica?

¿Me he acercado a recibir algún sacramento sin las debidas disposiciones del alma?

¿He puesto en peligro mi fe, leyendo publicaciones o asistiendo a espectáculos contrarios a la fe católica?

¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?

¿He sido supersticioso o he practicado el espiritismo? ¿He creído en brujerías: leerse las cartas, consultar adivinos?

2. No tomarás el nombre de Dios en vano

¿He tratado con poca reverencia a Dios, a la Virgen, a los santos, a la Iglesia o a sus instituciones, o a las personas consagradas a Dios?

¿He blasfemado, es decir, he insultado a Dios, a personas o cosas santas?

¿He jurado por Dios cosas falsas o dudosas?

¿He murmurado externa o internamente contra el Señor cuando me ha ocurrido alguna desgracia?

3. Santificarás las fiestas

¿He faltado a la Misa los domingos o los días festivos por mi culpa o sin una razón grave?

¿He llegado tarde a Misa sin justificación?

¿He comulgado con pecados mortales sin haberme confesado antes?

¿He procurado que los domingos sean un día para Dios y para mi familia, o he trabajado sin verdadera necesidad?

4. Honrarás a tu padre y a tu madre

¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares? ¿Los he entristecido?

¿Ayudo a mis padres en sus necesidades espirituales?

¿Obedezco a mis padres y superiores? ¿Les he desobedecido en cosas importantes? ¿Reacciono mal ante las indicaciones que ellos me hacen?

¿He dado mal ejemplo en cosas importantes a las personas que me rodean, sobre todo a mis hijos y amigos?

¿Soy amable con los extraños pero me falta esa amabilidad en la vida de familia?

Como madre o padre ¿me he despreocupado de la formación cristiana y humana de mis hijos?

¿He fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?

5. No matarás

¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?

¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?

¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean?

¿Les corrijo con cólera o injustamente?

¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

¿He sido causa de que otros pequen por mi conversación, mi modo de vestir, mi asistencia a algún espectáculo impropio, o un mal consejo?

¿He abusado del alcohol o consumido drogas?

¿He descuidado mi salud? ¿He sido egoísta? ¿Me preocupo de ayudar al prójimo, especialmente a los más necesitados?

6. No cometerás actos impuros

9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros

¿He mirado voluntariamente imágenes deshonestas: propagandas, publicaciones, películas, tv, revistas, páginas de internet, etc.?

¿He leído libros que contienen descripciones inmorales?

¿He aceptado pensamientos o deseos impuros?

¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otra persona? ¿Hice algo para impedir las consecuencias de esas relaciones?

Como esposo o esposa ¿he sido fiel a mi cónyuge en mis deseos y actos?

¿He usado indebidamente el matrimonio?

¿He tomado píldoras anticonceptivas o he usado algún otro método artificial para no tener hijos?

7. No robarás

10. No codiciarás los bienes ajenos

¿He robado dinero u otras cosas? ¿Cuánto?

¿He restituido o reparado el daño causado?

¿He engañado a otros cobrando más de lo debido?

¿He cumplido bien con mi trabajo?

¿He malgastado el dinero? ¿Lucho contra la pereza?

¿He tenido envidia? ¿He codiciado los bienes ajenos? ¿Me he dejado llevar de la avaricia?

8. No darás falsos testimonios ni mentirás

¿He dicho mentiras? ¿He sido hipócrita?

¿He descubierto -sin causa justa- defectos graves de otras personas, aunque sean ciertos pero no conocidos?

¿He criticado? ¿He hablado mal de otras personas e instituciones sin fundamento? ¿He calumniado a alguien atribuyéndole acciones injuriosas que no ha cometido? ¿He reparado el daño que haya podido ocurrir por esas críticas o calumnias?

¿Me preocupo de hacer más cristiano el ambiente a mi alrededor? ¿Defiendo a Cristo y a la doctrina de la Iglesia?

Acto de Contrición

Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberos 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 Vos.

Antes querría haber muerto que haberos ofendido y propongo firmemente no pecar más y evitar todas las ocasiones próximas de pecado.

Amén.



Universidad de
los Andes



**CAPELLANÍA
UNIVERSITARIA**

Conoce más de Capellanía en:

 [@capellania.uandes](https://www.instagram.com/capellania.uandes)

 capellania.uandes.cl