

### III. Dice el Señor: “Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto”

- ¿Vivo verdaderamente como cristiano y me esfuerzo por orientar mi vida hacia Dios?
- ¿Qué hago de mi tiempo, de mis fuerzas, de los dones que Dios me ha dado? ¿Cumplo con mi trabajo y estudio, con eficacia y dedicación? ¿Soy perezoso y abandonado?
- ¿He actuado en contra de mi conciencia por miedo, por respeto humano o por hipocresía?
- ¿Me acepto a mí mismo y mis limitaciones? ¿Reconozco y trato de corregir mis defectos?
- ¿Soporto con paciencia los dolores y contrariedades de la vida? ¿Mortifico mi cuerpo, hago penitencia, me modero?
- ¿Me dejo llevar por mi orgullo y mis pasiones? ¿He abusado de la comida o de la bebida?
- ¿He guardado la pureza y la castidad no sólo en obras, sino también en pensamientos y palabras? ¿He evitado las ocasiones y peligros de pecar? ¿He sido motivo u ocasión de que otros pequen? ¿He cometido actos impuros?
- ¿Doy gracias a Dios por la vida y los demás dones que de Él he recibido? ¿Pienso en la vida eterna? ¿Me preocupo y rezo por la paz en mi entorno y en el mundo? ¿Soy artífice de paz?

---

Ave María Purísima...  
... Sin pecado concebida.

Yo confieso ante Dios Todopoderoso, y ante ustedes hermanos que he pecado mucho de pensamiento, palabra, obra y omisión.

Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.

Por eso ruego a Santa María siempre Virgen, a los ángeles, a los santos y a ustedes hermanos, que intercedan por mí ante Dios, Nuestro Señor. Amén.



## EXAMEN DE CONCIENCIA

### Liturgia Penitencial

23 de marzo de 2026

---

El sacramento de la Reconciliación es un sacramento de encuentro con Dios y experiencia de su misericordia y su perdón. Para su celebración se exige una preparación personal, a la luz de la fe, y una toma de conciencia:

- de nuestra condición de pecadores, reconociendo los propios pecados;
- de la llamada de Dios a la conversión y al arrepentimiento de los mismos;
- de la necesidad de un propósito de ser fieles a Dios y evitar el pecado con su ayuda.

Los pecados no son sólo una serie de actos contrarios a Dios, sino también la manifestación de unas actitudes interiores que inspiran y motivan esos actos. Son también nuestra complicidad con el mal: incredulidad, indiferencia, egoísmo, violencia, erotismo, desprecio de los débiles, olvido de los pobres, afán y despilfarro del dinero, espíritu de soberbia.

Todo pecado, además de ser una falta individual, tiene una repercusión social y comunitaria. Es ofensa a Dios y a la Iglesia, cuerpo de Cristo del que todos somos miembros.

El sacerdote, ministro del sacramento, nos concede el perdón en nombre de Dios y de la Iglesia. De esa manera, se manifiesta sensiblemente el perdón (como abrazo del Padre).

## PASOS PARA UNA BUENA CONFESIÓN

**1.- Examen de conciencia:** recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.

**2.- Arrepentimiento:** sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado (para alcanzar el arrepentimiento hay que pedirselo a Dios).

**3.- Propósito de enmienda:** decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cueste lo que cueste.

**4.- Confesión:** decirle al sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia. La confesión debe ser sincera, pues a Dios es imposible engañarlo. Completa, sin callarse ningún pecado. Con humildad, sin altanería ni arrogancia. Breve, sin explicaciones innecesarias, y sin mezclarle otros asuntos.

**5.- Cumplir la penitencia:** que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos.

---

### EXAMEN DE CONCIENCIA

#### I. Dice el Señor: “Amarás a tu Dios con todo el corazón”

- ¿Tengo presente a Dios en mi vida? ¿Le amo sobre todas las cosas? ¿Pongo en Él mi confianza y le busco por encima de todo?
- ¿Dedico algún tiempo a la oración? ¿Participo en la Eucaristía de los domingos?
- ¿Me preocupo por mi formación cristiana, cultivando y profundizando mi fe? ¿Me adhiero firmemente a la doctrina de la Iglesia y cumplo sus mandamientos?
- ¿He manifestado mi condición de cristiano en la vida pública y privada, dando así testimonio del Evangelio?

- ¿Tengo reverencia y amor al nombre de Dios, o le ofendo con blasfemias, juramentos falsos o usando su nombre en vano? ¿He actuado de igual modo con la Virgen María y los santos?
- ¿Participo en la vida y las tareas de la Iglesia? ¿Colaboro económicamente para sostener sus necesidades?

#### I. Dice el Señor: “Amaos unos a otros como yo os he amado”

- ¿Tengo auténtico amor por mi prójimo? ¿Me porto con los demás como quiero que ellos se porten conmigo? ¿Utilizo a los otros para mis fines y provecho? ¿He tenido odio y rencor? ¿He sabido perdonar las injurias y ofensas por el amor de Cristo?
- ¿He escandalizado gravemente a otros con mis palabras o mis acciones?
- Como esposo/a, ¿soy fiel a mi cónyuge de obra, pensamientos, deseos o miradas? ¿Me preocupo por su bienestar? Como padre-madre, ¿me preocupo de la educación de los hijos? ¿Les doy un buen ejemplo de vida humana y cristiana?
- Como hijo, ¿me intereso por los problemas de la familia? ¿Respeto a mis padres y a los mayores? ¿Soy pronto a obedecer?
- ¿He causado algún daño a la vida, la integridad física, la fama, el honor o los bienes de otros? ¿He procurado, colaborado o inducido al aborto? ¿He puesto en peligro mi vida o la de otros conduciendo peligrosamente?
- ¿He robado o deseado injusta o desordenadamente los bienes de los demás, o les he causado perjuicios? ¿He procurado restituir y reparar los daños?
- ¿Comparto mis bienes con los que están más necesitados que yo? ¿Obro con justicia en mi profesión?
- ¿Defiendo a los oprimidos, ayudo a los necesitados y a los que pasan mal, o me desentiendo de ellos?
- ¿Cumplo mis deberes cívicos? ¿Pago mis impuestos según lo que me corresponde? ¿He hecho malversación de bienes?
- ¿He mentado? ¿He calumniado, difamado, he dado falso testimonio o violado algún secreto? ¿He criticado a los demás?