



Pasos para una buena confesión

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

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

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

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.

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

PRIMER MANDAMIENTO: Amarás a Dios sobre todas las cosas

- ¿He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe? ¿He llegado a negar la fe o algunas de sus verdades, en mi pensamiento o delante de los demás?
- ¿He desesperado de mi salvación o he abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?
- ¿He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?
- ¿He abandonado los medios que son por sí mismos absolutamente necesarios para la salvación? ¿He procurado alcanzar la debida formación religiosa?
- ¿He hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros?
- ¿He abandonado el trato con Dios en la oración o en los sacramentos?
- ¿He practicado la superstición o el espiritismo? ¿Pertenezco a alguna sociedad o movimiento ideológico contrario a la religión?
- ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?
- ¿He leído o retenido libros, revistas o periódicos que van contra la fe o la moral? ¿Los di a leer a otros?
- ¿Trato de aumentar mi fe y amor a Dios?
- ¿Pongo los medios para adquirir una cultura religiosa que me capacite para ser testimonio de Cristo con el ejemplo y la palabra?
- ¿He hecho con desgana las cosas que se refieren a Dios?

SEGUNDO MANDAMIENTO: No tomarás el Nombre de Dios en vano

- ¿He blasfemado? ¿Lo he hecho delante de otros?
- ¿He hecho algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?
- ¿He honrado el santo nombre de Dios? ¿He pronunciado el nombre de Dios sin respeto, con enojo, burla o de alguna manera poco reverente?



- ¿He hecho un acto de desagravio, al menos interno, al oír alguna blasfemia o al ver que se ofende a Dios?
- ¿He jurado sin verdad? ¿Lo he hecho sin necesidad, sin prudencia o por cosa de poca importancia?
- ¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de mi acción?

TERCER MANDAMIENTO: Santificarás las fiestas

- ¿He faltado los domingos o días festivos a misa?
- ¿Me he distraído voluntariamente en misa? ¿He llegado tarde?
- ¿He impedido a otros ir a misa?
- ¿He trabajado en día de fiesta sin necesidad o hecho que otros trabajen?
- ¿Pertenezco a sociedades prohibidas (masonería, comunismo...)?
- ¿He cumplido con el mandamiento de comulgar, al menos, por Pascua de Resurrección?
- ¿Dedico parte de mi tiempo libre en obras de caridad o apostolado?

CUARTO MANDAMIENTO: Honrarás a tu padre y a tu madre

(Hijos)

- ¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?
- ¿Tengo un desordenado afán de independencia que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta de que esta reacción está ocasionada por la soberbia?
- ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?
- ¿Me he sentido responsable ante mis padres por el esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad?
- ¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?
- ¿Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia y sin motivo



justificado?

- ¿Soy egoísta con las cosas que tengo, y me duele dejarlas a los demás hermanos?
- ¿He reñido con mis hermanos?
- ¿He dejado de hablarme con ellos y no he puesto los medios necesarios para la reconciliación?
- ¿Soy envidioso y me duele que otros destaquen más que yo en algún aspecto?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hermanos?

(Padres)

- ¿Desobedezco a mis superiores en cosas importantes?
- ¿Permanezco indiferente ante las necesidades, problemas y sufrimientos de la gente que me rodea, singularmente de los que están cerca de mí por razones de convivencia o trabajo?
- ¿Soy causa de tristeza para mis compañeros de trabajo por negligencia, descortesía o mal carácter?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales? ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿Les he corregido con firmeza en sus defectos o se los he dejado pasar por comodidad? ¿Corrijo siempre a mis hijos con justicia y por amor a ellos, o me dejo llevar por motivos egoístas o de vanidad personal, porque me molestan, porque me dejan mal ante los demás o porque me interrumpen?
- ¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?
- ¿He descuidado mi obligación de ayudarles a cumplir sus deberes religiosos y de evitar las malas compañías?
- ¿He abusado de mi autoridad y ascendiente forzándoles a recibir los sacramentos, sin pensar que por vergüenza o excusa humana, podrían hacerlo sin las debidas disposiciones?
- ¿He impedido que mis hijos sigan la vocación con que Dios les llama a su servicio? ¿Les he puesto obstáculos o les he aconsejado mal?



- Al orientarles en su formación profesional, ¿me he guiado por razones objetivas de capacidad y medios, o he seguido más bien los dictados de mi vanidad o egoísmo?
- ¿Me preocupo de modo constante por su formación en el aspecto religioso?
- ¿Me he preocupado también de la formación religiosa y moral de las otras personas que viven en mi casa o que dependen de mí?
- ¿Me he opuesto a su matrimonio sin causa razonable?
- ¿Permito que trabajen o estudien en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo? ¿He descuidado la natural vigilancia en las reuniones de chicos y chicas que se tengan en casa evitando dejarles solos? ¿Soy prudente a la hora de orientar sus diversiones?
- ¿He tolerado escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?
- ¿Sacrifico mis gustos, caprichos y diversiones para cumplir con mi deber de dedicación a la familia?
- ¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿He sabido crear un clima de familiaridad evitando la desconfianza y los modos que impiden la legítima libertad de los hijos?
- ¿Doy a conocer a mis hijos el origen de la vida, de un modo gradual, acomodándome a su mentalidad y capacidad de comprender, anticipándome ligeramente a su natural curiosidad?
- ¿Evito los conflictos con los hijos quitando importancia a pequeñeces que se superan con un poco de perspectiva y sentido del humor?
- ¿Hago lo posible por vencer la rutina en el cariño a mi esposo(a)?
- ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida familiar?
- ¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas?
- ¿He procurado avivar la fe en la Providencia y ganar lo suficiente para poder tener o educar a más hijos?
- ¿Pudiendo hacerlo he dejado de ayudar a mis parientes en sus necesidades espirituales o materiales?

QUINTO MANDAMIENTO: No matarás

- ¿Tengo enemistad, odio o rencor hacia alguien?
- ¿He dejado de hablarme con alguien y me niego a la reconciliación o no hago lo posible por conseguirla?
- ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?
- ¿He deseado un mal grave al prójimo? ¿Me he alegrado de los males que le han ocurrido?
- ¿Me he dejado dominar por la envidia?
- ¿Me he dejado llevar por la ira? ¿He causado con ello disgusto a otras personas?
- ¿He despreciado a mi prójimo? ¿Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado?
- ¿He maltratado de palabra o de obra a los demás? ¿Pido las cosas con malos modales, faltando a la caridad?
- ¿He llegado a herir o quitar la vida al prójimo? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?
- ¿He practicado o colaborado en la realización de algún aborto? ¿He abortado o inducido a alguien a abortar, sabiendo que constituye un pecado gravísimo que lleva consigo la excomunión?
- ¿He contribuido a adelantar la muerte a algún enfermo con pretextos de evitar sufrimientos o sacrificios, sabiendo que la eutanasia es un homicidio?
- Con mi conversación, mi modo de vestir, mi invitación a presenciar algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista, ¿he sido la causa de que otros pecasen? ¿He tratado de reparar el escándalo?
- ¿He descuidado mi salud? ¿He atentado contra mi vida?
- ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?
- ¿Me he dejado dominar por la gula, es decir, por el placer de comer y beber más allá de lo razonable?
- ¿Me he deseado la muerte sin someterme a la Providencia de Dios?
- ¿Me he preocupado del bien del prójimo, avisándole del peligro material o espiritual en que se encuentra o corrigiéndole como pide la caridad cristiana?

- ¿He descuidado mi trabajo, faltando a la justicia en cosas importantes? ¿Estoy dispuesto a reparar el daño que se haya seguido de mi negligencia?
- ¿Procuro acabar bien el trabajo pensando que a Dios no se le deben ofrecer cosas mal hechas? ¿Realizo el trabajo con la debida pericia y preparación?
- ¿He abusado de la confianza de mis superiores? ¿He perjudicado a mis superiores o subordinados o a otras personas haciéndoles un daño grave?
- ¿Facilito el trabajo o estudio de los demás, o lo entorpezco de algún modo, por ejemplo, con rencillas, derrotismos e interrupciones?
- ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes?
- ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o estudiar?
- ¿Tolero abusos o injusticias que tengo obligación de impedir?
- ¿He dejado, por pereza, que se produzcan graves daños en mi trabajo? ¿He descuidado mi rendimiento en cosas importantes con perjuicio de aquellos para quienes trabajo?

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTO: No cometerás actos impuros y

No consentirás pensamientos ni deseos impuros

- ¿Me he entretenido con pensamientos o recuerdos deshonestos?
- ¿He traído a mi memoria recuerdos o pensamientos impuros?
- ¿Me he dejado llevar de malos deseos contra la virtud de la pureza, aunque no los haya puesto por obra? ¿Había alguna circunstancia que los agravase: parentesco, matrimonio o consagración a Dios en las personas a quienes se dirigían?
- ¿He tenido conversaciones impuras? ¿Las he comenzado yo?
- ¿He asistido a diversiones que me ponían en ocasión próxima de pecar? (ciertos bailes, cines o espectáculos inmorales, malas lecturas o compañías).
¿Me doy cuenta de que ponerme en esas ocasiones es ya un pecado?
- ¿Guardo los detalles de modestia que son la salvaguardia de la pureza?
¿Considero esos detalles ñoñería?
- Antes de asistir a un espectáculo, o leer un libro, ¿me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado evitando así las



deformaciones de conciencia que pueda producirme?

- ¿Me he entretenido con miradas impuras?
- ¿He hecho acciones impuras? ¿Solo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿Había alguna circunstancia de parentesco o afinidad que le diera especial gravedad? ¿Tuvieron consecuencias esas relaciones? ¿Hice algo para impedir las? ¿Después de haberse formado la nueva vida? ¿He cometido algún otro pecado contra la pureza?
- ¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?
- En el noviazgo, ¿es el amor verdadero la razón fundamental de esas relaciones? ¿Vivo el constante y alegre sacrificio de no convertir el cariño en ocasión de pecado? ¿Degrado el amor humano confundiéndolo con el egoísmo y con el placer?
- El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo; ¿mis relaciones están inspiradas no por afán de posesión, sino por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza?
- • ¿Me acerco con más frecuencia al sacramento de la Penitencia durante el noviazgo para tener más gracia de Dios? ¿Me han alejado de Dios esas relaciones?

(Esposos)

- ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He negado su derecho al otro cónyuge? ¿He faltado a la fidelidad conyugal con deseos o de obra?
- ¿Hago uso del matrimonio solamente en aquellos días en que no puede haber descendencia? ¿Sigo este modo de control de la natalidad sin razones graves?
- ¿He usado preservativos o tomado fármacos para evitar los hijos? ¿He inducido a otras personas a que los tomen? ¿He influido de alguna manera —consejos, bromas o actitudes— en crear un ambiente antinatalista?

SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTO: No robarás y No codiciarás los bienes ajenos

- ¿He robado algún objeto o alguna cantidad de dinero? ¿He reparado o restituido pudiendo hacerlo? ¿Estoy dispuesto a realizarlo? ¿He cooperado con otros en algún robo o hurto? ¿Había alguna circunstancia que lo agravase, por ejemplo, que se tratase de un objeto sagrado? ¿La cantidad o el valor de lo apropiado era de importancia?
- ¿Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño?
- ¿He perjudicado a los demás con engaños, trampas o coacciones en los contratos o relaciones comerciales?
- ¿He hecho daño de otro modo a sus bienes? ¿He engañado cobrando más de lo debido? ¿He reparado el daño causado o tengo la intención de hacerlo?
- ¿He gastado más de lo que me permite mi posición?
- ¿He cumplido debidamente con mi trabajo, ganándome el sueldo que me corresponde?
- ¿He dejado de dar lo conveniente para ayudar a la Iglesia?
- ¿Hago limosna según mi posición económica?
- ¿He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas superfluas, o incluso necesarias? ¿He defraudado a mi consorte en los bienes?
- ¿Retengo o retraso indebidamente el pago de jornales o sueldos?
- ¿Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?
- En el desempeño de cargos o funciones públicas, ¿me he dejado llevar del favoritismo, acepción de personas, faltando a la justicia?
- ¿Cumplo con exactitud los deberes sociales, v. gr., pago de seguros sociales, con mis empleados? ¿He abusado de la ley, con perjuicio de tercero, para evitar el pago de los seguros sociales?
- ¿He pagado los impuestos que son de justicia?
- ¿He evitado o procurado evitar, pudiendo hacerlo desde el cargo que ocupo, las injusticias, los escándalos, hurtos, venganzas, fraudes y demás abusos que dañan la convivencia social? ¿He prestado mi apoyo a programas inmorales y anticristianos de acción social y política?

OCTAVO MANDAMIENTO: No dirás falso testimonio ni mentiras

- ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿Miento habitualmente porque es en cosas de poca importancia?
- ¿He descubierto, sin justa causa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero no conocidos? ¿He reparado de alguna manera, v. gr., hablando de modo positivo de esa persona?
- ¿He calumniado atribuyendo a los demás lo que no era verdadero? ¿He reparado el daño o estoy dispuesto a hacerlo?
- ¿He dejado de defender al prójimo difamado o calumniado?
- ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿Los he comunicado a otras personas? ¿He rectificado ese juicio inexacto?
- ¿He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa? ¿He reparado el daño seguido?
- ¿He hablado mal de otros por frivolidad, envidia, o por dejarme llevar del mal genio?
- ¿He hablado mal de los demás —personas o instituciones— con el único fundamento de que «me contaron» o de que «se dice por ahí»? Es decir, ¿he cooperado de esta manera a la calumnia y a la murmuración?
- ¿Tengo en cuenta que las discrepancias políticas, profesionales o ideológicas no deben ofuscar me hasta el extremo de juzgar o hablar mal del prójimo, y que esas diferencias no me autorizan a descubrir sus defectos morales a menos que lo exija el bien común?
- ¿He revelado secretos sin justa causa? ¿He hecho uso en provecho personal de lo que sabía por silencio de oficio? ¿He reparado el daño que causé con mi actuación?
- ¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos que por su modo de estar conservados, se desprende que sus dueños no quieren darlos a conocer?
- ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?

PRIMER PECADO CAPITAL: la soberbia

- ¿Asumo actitudes de jactancia o vanagloria?
- ¿Me produce engrimiento que se hable de mí?
- ¿Soy acaso hipócrita?
- ¿Pretendo ser lo que no soy?
- ¿Soy terco?
- ¿Rechúso renunciar a mi voluntad o capricho?
- ¿Nunca doy mi brazo a torcer?
- ¿Soy voluntarioso/a? ¿Me causa resentimiento todo lo que contraría mi voluntad?
- ¿Me peleo cada vez que mis deseos son amenazados?
- ¿Soy desobediente? ¿Soy renuente a someterme a las decisiones de quienes legítimamente son mis superiores?
- ¿Rechúso someterme a la Voluntad de Dios?

SEGUNDO PECADO CAPITAL: la avaricia

- ¿Quiero tener dinero como una finalidad en sí?
- ¿Deseo tenerlo como un medio para lograr una finalidad, como satisfacer necesidades de mi espíritu y de mi organismo?
- ¿Carezco de honradez? ¿Hasta qué grado y en qué forma?
- ¿Correspondo con toda honradez, con mi trabajo al pago que por desempeñarlo se me da?
- ¿Cómo empleo el dinero que gano?
- ¿Soy tacaño con mi familia?
- ¿Siento apego al dinero en sí?
- ¿Hasta qué grado llega mi amor al lujo?
- ¿En qué forma ahorro dinero?
- ¿Me valgo de trampas o no me detiene el hecho de que un negocio no sea limpio con tal de hacer y ganar dinero?
- ¿Trato de engañarme a mí mismo y cierro los ojos en casos como estos?
- ¿Le llamo ahorro a lo que sé que es tacañería?

- Cuando se trata de negocios que pueden dejarme utilidades considerables, pero que obviamente son de mala fe, ¿trato de justificarme diciendo que «son negocios de gran envergadura»?
- ¿Confundo lo que es un atesoramiento irrazonable, con lo que es asegurar el porvenir propio y de mi familia?
- Si en la actualidad no tengo dinero, ni ningún bien económico, ¿qué me propongo hacer para llegar a tenerlo?

TERCER PECADO CAPITAL: la lujuria

- ¿Soy culpable de lujuria en cualquiera de sus formas?
- ¿Trato de justificarme cuando doy rienda suelta a mi apetito sexual, diciéndome que mis desmanes son «necesarios para la salud» o la expresión de mi individualidad?
- ¿Tengo relaciones sexuales extramaritales?
- Si soy casado, ¿me conduzco como un hombre o como una bestia? ¿Realmente creo que la lujuria es amor?
- ¿Sé en el fondo de mí mismo que la lujuria no es amor y que el amor no se reduce al sexo?
- ¿Creo que la cuestión sexual no es más que una parte del amor, una de las formas en que se manifiesta y que moralmente se limita al matrimonio?
- ¿He cometido excesos de lujuria que hayan afectado a mi razón en alguna de las siguientes formas:
 - a.- Pervirtiendo mi modo de ver y de entender, hasta hacer que no pueda discernir la verdad.
 - b.- Menguando mi prudencia y por consiguiente dañando mi sentido de los valores, con el resultado de cometer desatinos.
 - c.- Amando mi egoísmo y como consecuencia, falta de consideración de mi parte.
 - d.- Debilitando mi voluntad hasta llegar a perder la facultad para tomar una decisión y convertirme en un ser voluble.
- ¿Es posible que Dios, tal como lo concibo, le conceda lo que le pida a una persona relajada en sus costumbres sexuales, dentro o fuera del matrimonio?

- ¿Aprobaría Dios mis hábitos sexuales?

CUARTO PECADO CAPITAL: la envidia

- ¿Me molesta que otros sean felices o tengan éxitos tal como si esa felicidad o ese éxito fuese algo que me lo hubiesen quitado a mí?
- ¿Me causan resentimiento aquellos que son más inteligentes que yo, porque envidia que lo sean?
- ¿Censuro lo que hacen otros porque, para mis adentros, quisiera haberlo hecho yo por el honor o el prestigio que eso trae?
- ¿Soy envidioso al grado de tratar de menguar la personalidad de alguien intrigando insidiosamente contra él?
- ¿Propago chismes?
- ¿Creo que son envidiosos aquellos que llaman hipócritas a quienes, aunque sujetos a error como todo ser humano, tratan de cumplir con los preceptos de su religión? ¿Soy culpable en ese sentido?

QUINTO PECADO CAPITAL: la ira

- ¿Me dejo llevar por la ira?
- ¿Tengo arranques de cólera?
- ¿Siento deseos de venganza?
- ¿Juro que: «esto me lo pagarán»?
- ¿Recurso a la violencia?
- ¿Soy susceptible, sensitivo o impaciente con exceso?
- ¿Me molesto por cualquier cosa?
- ¿Murmuro o refunfuño?
- ¿Ignoro que la ira es un obstáculo para el equilibrio de la personalidad y para el desarrollo espiritual?
- ¿Me doy cuenta de que la ira rompe el equilibrio mental y por consiguiente, impide juzgar acertadamente?
- ¿Dejo que me maneje la ira, cuando sé que me ciega a los derechos de los demás?

- ¿Me contagia la ira de otros que por su debilidad se molestan conmigo?
- ¿Puedo esperar que la serenidad de Dios llegue a mi alma, mientras esta está sujeta a mis accesos de ira, motivados a veces por insignificancias?

SEXO PECADO CAPITAL: la gula

- ¿Me debilito moral o intelectualmente debido a mis excesos con la comida o con la bebida?
- ¿Acostumbro a comer con exceso, esclavizándome así a los placeres de la mesa?
- ¿Creo que el hecho de comer o beber con exceso no afecta a la moral en mi vida?
- ¿He bebido o comido con tal exceso que haya vomitado, para luego seguir bebiendo o comiendo?
- Bebo con tal exceso que esto llega a afectarme en alguna de las siguientes formas:
 - a) Deteriorando mi mente y mi personalidad.
 - b) Afectando directamente mi capacidad para concentrarme, mi memoria y mi manera de juzgar las cosas.
 - c) Perdiendo mi dignidad y mi responsabilidad social.
 - d) Llegando a ser un estado crónico en mi vida la desesperación.
 - e) Debilitando considerablemente mi voluntad.
 - f) Llegando a predominar en mí un concepto materialista de la vida.

SÉPTIMO PECADO CAPITAL: la pereza

- ¿Soy perezoso?
- ¿Soy dado a la holganza o indiferente cuando se trata de cosas de orden material?
- ¿Soy tibio o descuidado en mis oraciones?
- ¿Desprecio la disciplina?
- ¿Prefiero leer una novela que algo que requiera un esfuerzo mental?
- ¿Soy pusilánime para llevar a cabo lo que moral o espiritualmente es difícil?



- ¿Soy descuidado?
- ¿Siento aversión por lo que signifique esfuerzo?
- ¿Me distraen fácilmente las cosas de orden temporal de las que son espirituales?
- ¿Llega mi indolencia al grado de desempeñar descuidadamente mi trabajo?