

CONVENTO DE SAN GABRIEL

# GUÍA PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN



CONVENTO D  
SAN GABRIEL

---

# Introducción

Este documento te servirá para hacer una buena confesión y sobre todo prepararte correctamente antes de llegar con el sacerdote. Lee con atención, sigue los pasos y reflexiona las preguntas. Paz y bien.

“Mi misericordia es más grande que todas las miserias de tu alma y las del mundo entero. Por tu alma bajé del cielo a la tierra, me dejé clavar en la Cruz, y permití que mi sagrado corazón fuera abierto, por una lanza, para así poder abrir la Fuente de mi Misericordia” (Diario Santa Faustina, V,80).

“Cuando te acerques a la Confesión, sumérgete en mi Misericordia con gran confianza... Al confesarte, debes saber que Yo mismo te espero en el confesionario, oculto en el sacerdote... Si tu confianza es grande, mi generosidad no tendrá límites” Ibid, VI, 6) “Ningún pecado, aunque sea un abismo de corrupción agotará mi Misericordia. Aunque el alma sea como un cadáver en plena putrefacción, y no tenga humanamente ningún remedio, ante Dios sí lo tiene” (Ibid, V, 60).

## ¿Qué es confesarse?

Es mirar mi vida delante de Dios. No quedándome sólo en mis sentimientos, sino en lo que verdaderamente ocurre en ella. Dándole una unidad. Para ello es importante “recordar” pero “recordar delante de Dios”. Mirar hacia lo alto para descubrir el amor de Dios, ¡cuánto me ha amado y ha hecho por mí! Abriendo el corazón a la gratitud y a la confianza en ÉL.



Mirar hacia mi pasado para descubrir el hilo conductor de mi vida, cómo Dios ha estado junto a mí y me ha ido guiando, cómo ha actuado a través de mí; y justo a esto, cuantas veces yo me he alejado de él ofendiéndole y ofendiendo a “sus otros hijos”, mis hermanos. El contraste entre su amor y mi pobre respuesta abre el arrepentimiento, a pedir perdón y, al mismo tiempo, a mirar el futuro de otro modo: confiando en la ayuda de Dios lo vemos como una oportunidad de amar más y mejor a Dios y a los demás. De hacer de nuestra vida algo realmente bello y grande. ¡Porque es eterna su misericordia!

El arrepentimiento y la confesión no son un mero tranquilizar la conciencia quitándonos un sentimiento de culpabilidad. Significa reconocer que he consentido deseos, pensamientos, acciones u omisiones que han hecho un daño real a Dios, los demás y a mí mismo. Significa pedir perdón por ello y, al mismo tiempo, confiar en que Dios Misericordioso no sólo me perdona, sino que me da su Gracia para cambiar de vida, para convertirme; para retomar, con ánimo y fuerzas renovadas, el hilo conductor de mi vida.

**CONVENTO DE SAN GABRIEL  
"GUÍA PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN"**



La confesión es un camino de conversión y esperanza que Dios nos ofrece en la iglesia y podemos concretar en cinco pasos:

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

“Como el Padre me ha enviado, así tú también os envío yo... Recibid el Espíritu Santo; a quienes les perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos” (Jn20, 21-23).

## ¿Cómo confesarse?

1) **"AVE MARÍA PURÍSIMA..."** el sacerdote te responderá "sin pecado concebida".

2) **SANTIGUARSE:** En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo; amén.

3) **"HAN PASADO \_\_\_\_\_ DÍAS/SEMANAS/AÑOS DESDE MI ÚLTIMA CONFESIÓN"** (Decir el tiempo aproximado)

4) **"ME ARREPIENTO DE ESTOS PECADOS"...** comienza por los más graves.

5) Escucha los consejos del sacerdote y la penitencia.

6) Expresa tu contrición diciendo: **"JESÚS, HIJO DE DIOS, TEN MISERICORDIA DE MI QUE SOY UN PECADOR"** (o con el Acto de contrición u otra oración).

7) Recibe la **absolución**.

8) Da las **GRACIAS** al sacerdote.

9) Ve a cumplir la **PENITENCIA**.

**Condiciones para que un pecado sea MORTAL o GRAVE:**

**Materia mortal o grave, pleno conocimiento y pleno consentimiento.**

## EXAMEN DE CONCIENCIA CON LOS 10 MANDAMIENTOS

1. **Amarás a Dios sobre todas las cosas.**
  - ¿Amo a Dios sobre todas las cosas? ¿Es Dios el centro de mi corazón o mi preocupación principal soy yo mismo, mis estudios, mi trabajo, los negocios o el bienestar temporal? ¿Soy indiferente, ingrato o tibio?
  - ¿Descuidé mi amistad con Dios? ¿Rezo todos los días?
  - ¿Soy soberbio o vanidoso? ¿Intento quedar por encima de los demás? ¿Quiero tener siempre la razón? ¿Menosprecio a los demás? ¿Creo que no necesito de Dios?
  - ¿En las dificultades, acudo a Dios con fe y perseverancia? ¿Le pido ayuda en la tentación? ¿He desesperado de la Misericordia de Dios?
  - ¿Procuró cultivar mi fe y mi formación cristiana? ¿Colaboro en las actividades apostólicas de mi parroquia o grupo cristiano? ¿Rezo y me sacrifico por los demás?
  - En mi trabajo centro de estudio y en mis relaciones personales ¿doy testimonio y ejemplo de Jesucristo y de la vida cristiana? ¿Me adhiero firmemente a la doctrina y enseñanzas de la iglesia? ¿Me avergüenzo de que se sepa que soy cristiano?
  - ¿Participé en prácticas ocultas o supersticiosas, por ejemplo, la adivinación del futuro?

**CONVENTO DE SAN GABRIEL  
"GUÍA PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN"**

## 2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

- ¿Alguna vez mentí después de “jurar por Dios” que estaba diciendo la verdad?
- ¿He perjurado? Es decir, ¿he hecho bajo juramento una promesa con intención de no cumplirla? o ¿he violado la promesa hecha bajo juramento?
- ¿He blasfemado? ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas?

## 3. Santificarás las fiestas.

- ¿Cumpló los Mandamientos de la iglesia?
  - a. Oír Misa entera todos los domingos (sábado por la tarde o el domingo) y fiestas que guardar.
  - b. Confesar los pecados mortales al menos una vez al año, y en peligro de muerte, y si se ha de comulgar.
  - c. Comulgar al menos por Pascua de Resurrección.
  - d. Ayunar y abstenerse de comer carne cuando lo manda la Santa Iglesia.
  - e. Ayudar a la iglesia en sus necesidades.
- ¿He recibido la sagrada comunión sin haber confesado antes algún pecado mortal o grave contra la Ley de Dios?
- ¿He guardado el ayuno eucarístico?
- ¿Voy al sacramento de la penitencia con sincero deseo de arrepentimiento y de cambiar o voy por cumplir con alguien?
- ¿Mentí en la confesión u omití deliberadamente confesar un pecado mortal por vergüenza? ¿Cumplí la penitencia?
- ¿Me he esforzado en corregirme de mis pecados anteriores y en tratar de no volverlos a cometer?
- El domingo ¿procuro evitar actividades que me impidan el culto de Dios, perturben la alegría propia del día del Señor o el descanso necesario del alma y del cuerpo en familia?

## 4. Honrarás a tu padre y a tu madre.

- Hijos: ¿desobedezco a mis padres? ¿les agradezco lo que hacen por mí? ¿les falto el respeto? ¿les insulto? ¿tengo vergüenza de ellos? ¿les miento? ¿les robo? ¿trato con respeto y cariño a mis hermanos y demás familia? ¿contribuyo al bien y a la alegría?

- Hijos adultos: ¿respeto y ayudo a mis padres ancianos?
- ¿Obedezco y respeto a quienes ocupan el lugar de mis padres, como por ejemplo los maestros? ¿me ausento de clases? ¿Miento a mis maestros? ¿les insulto?
- Padres: ¿me preocupo de la vida y formación cristiana de mis hijos? ¿me preocupo del resto de su educación y de sus demás necesidades? ¿soy demasiado exigente e intolerante, o demasiado blando con sus faltas, maleducándoles? ¿Rezamos en familia? ¿Trato con respeto y cariño a mi cónyuge?
- ¿Pido perdón? ¿Acepto con caridad y humildad las disculpas de los demás?

## 5. No matarás.

- ¿He cooperado o realizado algún homicidio directo y voluntario?
- ¿Me sometí a un aborto directo? ¿Se lo aconsejé a alguien?
- ¿Utilicé anticonceptivos abortivos o alenté a alguien para que los utilizara?
- ¿Participé o favorecí una eutanasia directa?
- ¿He intentado suicidarme o alenté a alguien a hacerlo?
- ¿He consumido drogas? ¿He animado a otros a hacerlo?
- ¿He consumido alcohol en exceso? ¿He animado a otros a hacerlo?
- ¿He cuidado mi salud sin caer en un “culto al cuerpo” u otros excesos?
- ¿Albergo ira contra otra persona? ¿Guardo rencor? ¿Me niego a perdonar? ¿Tengo resentimientos de alguien?
- ¿Maldije a alguien?
- En la conducción de vehículos ¿tomo todas las precauciones para no poner en peligro mi vida ni la de los demás?
- ¿He sido violento con otras personas verbal o físicamente? ¿He torturado, mutilado o violentado a alguna persona?
- Por mi actitud violenta o imprudencia, por mi ira, ¿he sido causa de escándalo?
- ¿Me falta paciencia con los demás?
- ¿Me dejo llevar por la gula, comiendo más de lo necesario? ¿Soy caprichoso?

## 6. No cometerás actos impuros.

- Fuera del matrimonio ¿he mantenido relaciones sexuales con alguien? ¿he animado a otros a hacerlo?
- Si estoy casado, ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio en primer lugar? ¿Y mis hijos? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas? ¿He realizado o alentado a otros a practicar la contracepción o la esterilización? ¿He realizado o alentado a otros a practicar la inseminación artificial o fecundación artificial?
- ¿Me he masturbado? ¿He animado a otros a hacerlo?
- ¿Alguna vez miré pornografía por internet o por algún otro medio? ¿He animado a otros a hacerlo?
- ¿Me he puesto en peligro de caer en pecado acudiendo a espectáculos, cine, teatro... o bien a través de lecturas, internet o malas compañías? ¿He animado a otros a hacerlo?
- ¿Guardo mis sentidos y todo mi cuerpo en la pureza y castidad, como templo que soy del Espíritu Santo?

## 7. No robarás.

- ¿He robado algo a mis padres, amigos, desconocidos, en algún negocio? ¿Cumplo mis promesas, acuerdos, contratos, etc? ¿Reparo la injusticia cometida y he restituido el bien robado? ¿Estoy dispuesto a hacerlo?
- ¿Soy responsable en mi estudio y profesión? ¿He realizado mal mi trabajo? ¿Pago el salario justo y los impuestos? ¿He perjudicado a otros? ¿He defraudado?
- ¿Permito que mi estudio o trabajo ocupen tiempo y energías que corresponden a Dios, mi familia y amigos?
- ¿Hago demasiadas apuestas?
- ¿Respeto la integridad de la creación mediante un uso moderado y prudente de la misma?
- ¿He respetado y cuidado los bienes públicos -ya sean internacionales, nacionales o locales-?
- ¿He sido perezoso? ¿Suelo perder irresponsablemente el tiempo? ¿Soy superficial?
- ¿Soy generoso? ¿soy avaro, egoísta y pienso solo en mi interés?
- ¿Practico obras de misericordia?
  - LAS SIETE OBRAS DE MISERICORDIA CORPORALES
    - Visitar y cuidar a los enfermos.

- Dar de comer al hambriento.
- Dar de beber al sediento.
- Dar posada al peregrino.
- Vestir al desnudo.
- Redimir al cautivo.
- Enterrar a los muertos.
- LAS SIETE OBRAS DE MISERICORDIA ESPIRITUALES
  - Enseñar al que no sabe.
  - Dar buen consejo al que lo necesita.
  - Corregir al que yerra.
  - Perdonar las injurias.
  - Consolar al triste.
  - Sufrir con paciencia los defectos del prójimo.
  - Rogar a Dios por vivos y difuntos.

## 8. No darás falso testimonio ni mentirás.

- ¿He mentido?
- ¿Soy culpable de calumnia, es decir, de divulgar mentiras sobre otras personas? ¿He reparado el daño que he hecho? ¿Estoy dispuesto a hacerlo?
- ¿He dado a conocer las faltas de otros?
- ¿Ando con chismes sobre otras personas? ¿He hecho algún juicio temerario?
- ¿Doy a conocer la información que debería ser confidencial?
- ¿He quitado la buena fama a otro? ¿La he restituido?
- ¿He halagado o adulado por propio interés?
- ¿Soy falso o hipócrita?
- ¿Busco formarme para encontrar la verdad?
- ¿He arruinado la reputación de una persona por hacer circular rumores en forma deliberada o por mantenerlos vivos transmitiéndoselos a otros?

## 9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

- ¿Alguna vez tuve pensamientos impuros de manera libre y deliberada?
- ¿He consentido pensamientos y deseos impuros referentes a personas casadas o consagradas? ¿He tenido con ellas miradas de complicidad o gestos y palabras lisonjeras? ¿He sido causa de ruptura de alguna familia?
- Con mis conversaciones, actitudes, modo de vestir, ¿soy causa de pecado o escándalo para los demás? ¿he cuidado mi pudor y el de otras personas?

10. No codiciarás los bienes ajenos.

- ¿Envidia a otras personas deseándoles algún mal? ¿Deseo que se prive a otras personas de sus bienes o talentos?
- ¿Desarrollo pecados de envidia?
- ¿Tengo celos de otras personas?
- ¿Soy avaricioso?

## Acto de contrición

SEÑOR MÍO JESUCRISTO, DIOS Y HOMBRE VERDADERO, CREADOR, PADRE Y REDENTOR MÍO. POR SER VOS QUIEN SOIS, BONDAD INFINITA, Y PORQUE OS AMO SOBRE TODAS LAS COSAS, ME PESA DE TODO CORAZÓN DE HABEROS OFENDIDO. TAMBIÉN ME PESA PORQUE PODÉIS CASTIGARME CON LAS PENAS DEL INFIERNO. AYUDADO DE VUESTRA DIVINA GRACIA PROONGO FIRMEMENTE NUNCA MÁS PECAR, CONFESARME Y CUMPLIR LA PENITENCIA QUE ME FUERE IMPUESTA. AMÉN.

“Si hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles, pero no tengo amor, no sería más que un metal que resuena o un címbalo que aturde. Si tuviera el don de profecía, y conociera todos los secretos y todo el saber, y si tuviera fe como para mover montañas, pero no tengo amor, no sería nada. Y si repartiera todos mis bienes entre los necesitados; y si entregara mi cuerpo a las llamas, pero no tengo amor, de nada me serviría. El amor es paciente, es benigno; el amor no tiene envidias, no presume, no se engríe; no es indecoroso ni egoísta, no se irrita, no lleva cuentas del mal; no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.” (1 Cor 13,1-7).



“Deseo derramar mi vida divina en las almas humanas y santificarlas, con tal de que quieran acoger mi gracia. Los más grandes pecadores llegarían a una gran santidad si confiaran en mi Misericordia.”

**Diario Santa Faustina, VI, 132**