

# El Papa Francisco explica importancia de conocerse a uno mismo para tener una vida de fe plena

Sugirió hacer el examen de conciencia para distinguir todo aquello que “nos seduce y engaña” de lo que “es realmente importante y bueno para nosotros”.

05/10/2022

Queridos hermanos y hermanas:

Seguimos reflexionando sobre el tema del discernimiento. Para discernir es importante, además de rezar, que nos conozcamos a nosotros mismos. Conocerse a sí mismo —nuestra personalidad, nuestros deseos más profundos— puede resultar fatigoso. Pero, aunque cueste, el hecho de detenernos y profundizar en lo que hacemos, sentimos y pensamos nos ayuda a caer en la cuenta de todo aquello que nos condiciona y limita nuestra libertad para dar la vida por Cristo y ser así verdaderamente felices.

Un instrumento muy valioso para conocerse a sí mismo es hacer cada día el examen de conciencia. Esta buena costumbre consiste en releer con calma todo lo que vivimos durante la jornada, reconociendo lo que nos seduce y engaña, y distinguiéndolo de aquello que es realmente importante y bueno para nosotros. Ese paciente trabajo

interior nos ayuda a integrar todas las dimensiones de nuestra vida y a vivir con autenticidad en la presencia de Dios.

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española. Pidamos a Jesús que nos enseñe a orar para poder conocer su Corazón, y que nos ayude a conocernos a nosotros mismos. Así seremos capaces, con su gracia, de seguir sus huellas con libertad y sencillez de corazón. Que Dios los bendiga y la Virgen Santa los cuide. Muchas gracias.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-co/article/el-papa-francisco-explica-importancia-de-conocerse-a-uno-mismo-para-tener-una-vida-de-fe-plena/> (15/01/2026)