

# La Confesión: una guía paso a paso

En esta breve guía encontrarás una ayuda para prepararte a recibir con fruto el sacramento de la Reconciliación: incluye una explicación de los pasos para acercarse a la Confesión, unos exámenes de conciencia y textos para meditar en la grandeza del perdón que Dios nos quiere dar.

19/10/2024

San Josemaría solía llamar a la **Confesión** el *sacramento de la*

*alegría*, porque a través de él se recuperan el gozo y la paz que trae la amistad con Dios, un don que solo el pecado es capaz de robar a las almas de los cristianos.

---

## **Sumario sobre la Confesión**

—¿Qué es la confesión?

—¿Por qué confesarse?

—¿Es complicado confesarse? Los pasos para una buena confesión

1) Examen de conciencia;

2) Contrición (o arrepentimiento), que incluye el propósito de no volver a pecar (propósito de la enmienda);

3) Confesión (decir los pecados al confesor);

4) Satisfacción (o cumplir la penitencia).

---

## **¿Qué es la confesión?**

“El sacramento de la Reconciliación es un sacramento de curación.

Cuando yo voy a confesarme es para sanarme, curar mi alma, sanar el corazón y algo que hice y no funciona bien”[1].

## **¿Por qué confesarse?**

Explica el Papa Francisco que “el perdón de nuestros pecados no es algo que podamos darnos nosotros mismos. Yo no puedo decir: me perdonó los pecados. El perdón se pide, se pide a otro, y en la Confesión pedimos el perdón a Jesús. El perdón no es fruto de nuestros esfuerzos, sino que es un regalo, es un don del Espíritu Santo”[2].

## **Los pasos para una buena confesión.**

No lo es tanto: en el Catecismo, la Iglesia nos propone cuatro pasos para una buena confesión[3]:

- 1) Examen de conciencia;
- 2) Contrición (o arrepentimiento), que incluye el propósito de no volver a pecar;
- 3) Confesión;
- 4) Satisfacción (o cumplir la penitencia).

Son cuatro pasos que damos para poder recibir el gran abrazo de amor que Dios nuestro Padre nos quiere dar con este sacramento: “Dios nos espera, como el padre de la parábola, extendidos los brazos, aunque no lo merezcamos. No importa nuestra deuda. Como en el caso de hijo

pródigo, hace falta sólo que abramos el corazón”[4].

Explicamos a continuación estos cuatro pasos, que ayudarán para vivir en toda su grandeza este sacramento de la misericordia de Dios.

## 1. Examen de conciencia

“¿Qué consejos le daría a un penitente para hacer una buena confesión? –se pregunta Papa Francisco-. Que piense en la verdad de su vida frente a Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios”[5].

El examen de conciencia consiste en reflexionar sobre aquellas acciones, pensamientos o palabras, que nos hayan podido alejar de Dios, ofender

a los demás o dañarnos interiormente.

Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos para poder vivir como buenos hijos suyos.

Ofrecemos algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre qué puedes pedir perdón a Dios. Sirven solo como una orientación: lo más importante es entrar en el propio corazón y admitir las propias faltas. Si quieres, durante la confesión puedes pedir al sacerdote que te ayude proponiéndote otras cuestiones.

- **Examen de conciencia para niños**
- **Examen de conciencia para jóvenes**

- Examen de conciencia para adultos

- Los tres exámenes de conciencia para la Confesión, en un solo archivo.

## **2. Contrición y propósito de no volver a pecar**

La contrición, o arrepentimiento, es un dolor del alma y un rechazo de nuestros pecados, que incluye la resolución de no volver a pecar. Es un don de Dios: por eso, si te parece que aún estás apgado al pecado – que, por ejemplo, no te ves con fuerzas de abandonar un vicio, perdonar a una persona o enmendar un daño causado –, pídele a Él que obre en tu corazón, para que rechaces el mal.

A veces, el arrepentimiento llega con un sentimiento intenso de dolor o vergüenza, que nos ayuda a enmendarnos. Sin embargo, no es

indispensable *sentir* ese tipo de dolor: lo importante es comprender que hemos obrado mal, tener deseos de mejorar como cristianos y hacer el propósito de no volver a cometer esas faltas.

“La *contrición* –explica el Papa– es el pórtico del arrepentimiento, es esa senda privilegiada que lleva al corazón de Dios, que nos acoge y nos ofrece otra oportunidad, siempre que nos abramos a la verdad de la penitencia y nos dejemos transformar por su misericordia”[6].

Existen varias oraciones que sirven para manifestar la contrición, por ejemplo la siguiente:

*Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no solo merezco las penas que causan, sino que principalmente te ofendo a ti, sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso*

*propongo firmemente, con ayuda de tu gracia, no pecar más en adelante y huir de toda ocasión de pecado.*

Amén.

### **3. Confesar los pecados**

La confesión consiste en la acusación de los pecados hecha delante del sacerdote.

“Confesarse con un sacerdote es un modo de poner mi vida en las manos y en el corazón de otro, que en ese momento actúa en nombre y por cuenta de Jesús. (...) Es importante que vaya al confesionario, que me ponga a mí mismo frente a un sacerdote que representa a Jesús, que me arrodille frente a la Madre Iglesia llamada a distribuir la misericordia de Dios. Hay una objetividad en este gesto, en arrodillarme frente al sacerdote, que en ese momento es el trámite de la gracia que me llega y me cura”[7].

Se suele decir que una buena confesión tiene “4 C”:

1. Clara: señalar cuál fue la falta específica, sin añadir excusas.
2. Concreta: decir el acto o pensamiento preciso, no usar frases genéricas.
3. Concisa: evitar dar explicaciones o descripciones innecesarias.
4. Completa: sin callar ningún pecado grave, venciendo la vergüenza.

La confesión es un sacramento, cuya celebración incluye ciertos gestos y palabras de parte del penitente y del sacerdote. A continuación te explicamos cómo se desarrolla, con un gráfico **que puedes descargar aquí:**

#### **4. Cumplir la penitencia**

La satisfacción consiste en el cumplimiento de ciertos actos de

penitencia (unas oraciones, alguna mortificación, etc.), que el confesor indica al penitente para reparar el daño causado por el pecado.

Es una ocasión también para dar gracias a Dios por el perdón recibido, y renovar el propósito de no volver a pecar.

---

Si tienes cualquier duda o quieres ampliar información escríbenos a [info.es@opusdei.org](mailto:info.es@opusdei.org)

---

[1] Francisco, Audiencia general, 19.II.2014.

[2] Idem.

[3] Cfr. *Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica*, 303.

[4] San Josemaría, *Es Cristo que pasa*, n. 64.

[5] Francisco, *El nombre de Dios es misericordia*.

[6] Francisco, Carta 30.V.2014.

[7] Francisco, *El nombre de Dios es misericordia*.

---

## RESET: historias de perdón

En ocasiones, es nuestra propia vida la que parece bloquearse, torcerse, fruto de una decisión equivocada o de un mal paso... ¿Y quién no desearía contar entonces con la posibilidad de empezar de cero? Esa ocasión nos la ofrece el sacramento de la confesión, donde Dios nos perdona y nos anima a volver a empezar. En RESET, un reportaje multimedia, encontrarás varias

historias sobre la bondad del amor misericordioso de Dios a través de la Confesión.

Rodolfo Valdés – Juan José Silvestre / Artículo publicado originalmente el 22 de marzo de 2016.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-ni/article/la-confesion-una-guia-breve/> (15/01/2026)