

# **La necesidad del examen de conciencia para crecer en la libertad**

Durante la catequesis el Papa Francisco explicó que, además de rezar, para discernir es importante “que nos conozcamos a nosotros mismos”. Dijo que conocer la propia personalidad o los deseos más profundos, “ayuda a caer en la cuenta” de qué se quiere y de qué cosas limitan la propia libertad.

05/10/2022

Queridos hermanos y hermanas:

Seguimos tratando el tema del discernimiento. La vez pasada consideramos la oración como su elemento indispensable, entendida como familiaridad y confidencia con Dios. Oración, no como los loros, sino como familiaridad y confidencia con Dios; oración de los hijos al Padre; oración con el corazón abierto. Esto lo vimos en la última catequesis.

Hoy quisiera, de forma casi complementaria, subrayar que un buen discernimiento requiere también el *conocimiento de uno mismo*. Conocerse a sí mismo. Y esto no es fácil. El discernimiento de hecho involucra a nuestras facultades humanas: la memoria, el intelecto, la voluntad, los afectos.

A menudo no sabemos discernir porque no nos conocemos lo suficiente, y así no sabemos qué queremos realmente. Habéis escuchado muchas veces: “Pero esa persona, ¿por qué no arregla su vida? Nunca ha sabido lo que quiere...”. Sin llegar a ese extremo, pero a nosotros también nos sucede que no sabemos bien qué queremos, no nos conocemos bien.

En la base de dudas espirituales y crisis vocacionales suele haber un diálogo insuficiente entre la vida religiosa y nuestra *dimensión humana, cognitiva y afectiva*. Un autor de espiritualidad señaló que muchas dificultades en materia de discernimiento remiten a problemas de otro tipo, que deben ser reconocidos y explorados. Así escribe este autor: «He llegado a la convicción de que el obstáculo más grande al verdadero discernimiento (y a un verdadero crecimiento en la

oración) no es la naturaleza intangible de Dios, sino el hecho de que no nos conocemos suficientemente a nosotros mismos, y *no queremos ni siquiera conocernos por cómo somos verdaderamente*. Casi todos nosotros nos escondemos detrás de una máscara, no solo frente a los otros, sino también cuando nos miramos al espejo» (Th. Green, *La cizaña entre el trigo*, Roma, 1992, 25). Todos tenemos la tentación de enmascararnos también delante de nosotros mismos.

El olvido de la presencia de Dios en nuestra vida va a la par que la ignorancia sobre nosotros mismos — ignorar a Dios e ignorarnos a nosotros—, la ignorancia sobre las características de nuestra personalidad y sobre nuestros deseos más profundos.

Conocerse a uno mismo no es difícil, pero es fatigoso: implica un *paciente*

*trabajo de excavación interior.* Requiere la capacidad de detenerse, de “apagar el piloto automático”, para adquirir conciencia sobre nuestra forma de hacer, sobre los sentimientos que nos habitan, sobre los pensamientos recurrentes que nos condicionan, y a menudo sin darnos cuenta.

Requiere también distinguir entre las emociones y las facultades espirituales. “Siento” no es lo mismo que “estoy convencido”; “tengo ganas de” no es lo mismos que “quiero”.

Así se llega a reconocer que la mirada que tenemos sobre nosotros mismos y sobre la realidad a veces está un poco distorsionada. ¡Darse cuenta de esto es una gracia! De hecho, muchas veces puede suceder que convicciones erróneas sobre la realidad, basadas en experiencias del pasado, nos influyen fuertemente, limitando nuestra libertad de

jugárnosla por lo que realmente cuenta en nuestra vida.

Viviendo en la era de la informática, sabemos lo importante que es conocer las “contraseñas” para poder entrar en los programas donde se encuentran las informaciones más personales y valiosas. Pero también la vida espiritual tiene sus “contraseñas”: hay palabras que tocan el corazón porque remiten a aquello por lo que somos más sensibles.

El tentador, es decir el diablo, conoce bien estas palabras-clave, y es importante que las conozcamos también nosotros, para no encontrarnos ahí donde no quisiéramos. La tentación no sugiere necesariamente cosas malas, sino a menudo desordenadas, presentadas con una importancia excesiva. De esta manera nos hipnotiza con lo atractivo que estas cosas suscitan en

nosotros, cosas bellas pero ilusorias, que no pueden mantener lo que prometen, y así nos dejan al final con un sentido de vacío y de tristeza.

Ese sentido de vacío y de tristeza es una señal de que hemos tomado un camino que no era justo, que nos ha desorientado. Pueden ser, por ejemplo, el título de estudio, la carrera, las relaciones, todas cosas en sí loables, pero hacia las cuales, si no somos libres, corremos el riesgo de nutrir expectativas irreales, como por ejemplo la confirmación de nuestro valor.

Tú, por ejemplo, cuando piensas en un estudio que estás haciendo, ¿lo piensas solamente para promoverte a ti mismo, por tu interés, o también para servir a la comunidad? Ahí se puede ver cuál es la intencionalidad de cada uno de nosotros. De este malentendido derivan a menudo los sufrimientos más grandes, porque

ninguna de esas cosas puede ser la garantía de nuestra dignidad.

Por esto, queridos hermanos y hermanas, es importante conocerse, conocer las contraseñas de nuestro corazón, aquello a lo que somos más sensibles, para protegernos de quien se presenta con palabras persuasivas para manipularnos, pero también para reconocer lo que es realmente importante para nosotros, distinguiéndolo de las modas del momento o de eslóganes llamativos y superficiales. Muchas veces lo que se dice en un programa en televisión, en alguna publicidad que se hace, nos toca el corazón y nos hace ir a esa parte sin libertad. Estad atentos a eso: ¿soy libre o me dejo llevar por los sentimientos del momento, o por las provocaciones del momento?

Una ayuda para esto es el *examen de conciencia*, pero no hablo del examen de conciencia que todos hacemos

cuando vamos a la confesión, no. Esto es: “He pecado de esto, eso...”. No. Examen de conciencia general de la jornada: ¿qué ha sucedido en mi corazón en este día? “Han pasado muchas cosas...”. ¿Cuáles? ¿Por qué? ¿Qué huellas dejaron en el corazón? Hacer el examen de conciencia, es decir, la buena costumbre de releer con calma lo que sucede en nuestra jornada, aprendiendo a notar en las valoraciones y en las decisiones aquello a lo que damos más importancia, qué buscamos y por qué, y qué hemos encontrado al final. Sobre todo aprendiendo a reconocer qué sacia mi corazón. Porque solo el Señor puede darnos confirmación de lo que valemos. Nos lo dice cada día desde la cruz: ha muerto por nosotros, para mostrarnos cuánto somos valiosos a sus ojos. No hay obstáculo o fracaso que pueda impedir su tierno abrazo.

El examen de conciencia ayuda mucho, porque así vemos que nuestro corazón no es un camino donde pasa de todo y nosotros no sabemos. No. Ver: ¿qué ha pasado hoy? ¿Qué ha sucedido? ¿Qué me ha hecho reaccionar? ¿Qué me ha puesto triste? ¿Qué me ha puesto contento? Qué ha sido malo y si he hecho mal a los otros. Se trata de ver el recorrido de los sentimientos, de las atracciones en mi corazón durante la jornada. ¡No os olvidéis! El otro día hablamos de la oración; hoy hablamos del conocimiento de uno mismo.

La oración y el conocimiento de uno mismo consienten crecer en la libertad. ¡Esto es para crecer en la libertad! Son elementos básicos de la existencia cristiana, elementos preciosos para encontrar el propio lugar en la vida. Gracias.

# Libreria Editrice Vaticana / Rome Reports

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://](https://opusdei.org/es-pa/article/discriminio-conocimiento-propio/)  
[opusdei.org/es-pa/article/](https://opusdei.org/es-pa/article/discriminio-conocimiento-propio/)  
[discernimiento-conocimiento-propio/](https://opusdei.org/es-pa/article/discriminio-conocimiento-propio/)  
(18/01/2026)