



UNIVERSIDAD  
SERGIO ARBOLEDA

Departamento de Bienestar  
Universitario



*Para hacer bien  
la confesión*



## TÚ

Tras el saludo acostumbrado, haces la señal de la cruz mientras dices:  
En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Han pasado...días/semanas/meses/años desde mi última confesión.  
Si no lo recuerdas, aproximadamente.

### **Mis pecados son...**

Entonces confiesas tus pecados, empezando por los más graves.

### **Expresas tu contrición diciendo:**

Jesús, Hijo de Dios, apiádate de mí que soy un pecador.

O puedes decir un acto de contrición que conozcas.

## EL SACERDOTE

El Señor está en tu corazón para que puedas arrepentirte y confesar humildemente tus pecados.

### **¿Cuánto tiempo llevas sin confesarte?**

El sacerdote te indicará el mejor camino a seguir y te aconsejará; después te dirá que cumplas una penitencia para reparar el daño que has hecho.

Luego el sacerdote imparte la absolución, que es el signo eficaz del perdón de Dios.  
...Yo te absuelvo de tus pecados, en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Al final, te invita a irte en paz.

“Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os daré descanso”. Mt 11, 28.





# TÚ

Estas preguntas te ayudarán a saber las cosas por las que has de pedir perdón:

- ¿Qué lugar ocupa Dios en mi vida?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano?
  - ¿Es firme mi fe en Dios?
  - ¿Cuido mi fe?
- ¿Procuro cultivar mi fe y mi formación cristiana, leyendo La Biblia y haciendo oración?
- ¿Participo en la misa los domingos y días de precepto o falto sin motivo justificado?
- ¿He callado algún pecado grave, voluntariamente, en confesiones anteriores?
  - ¿He ayudado en casa?
  - ¿Vivo en ociosidad y pereza?
- ¿He tenido pensamientos o he cometido actos impuros?
  - ¿Me deleito viendo películas, programas de TV o de internet, libros o fotografías pornográficas o contra la moral cristiana?
    - ¿Soy modesto al vestir?
  - ¿Soy respetuoso con mis padres y hermanos?
    - ¿Los trato con cariño?
    - ¿Tengo un auténtico amor al prójimo?
      - ¿Soy generoso con los demás?
      - ¿He sido impaciente?
    - ¿Me esfuerzo por dominar mis defectos?
  - ¿Vivo en actitud de servicio y entrega a los demás o soy cómodo y caprichoso?
- ¿Hago buen uso de mi tiempo? ¿Lo utilizo para hacer el bien?
  - ¿He hecho mis deberes lo mejor que puedo?
    - ¿He copiado en mis exámenes?
  - ¿Soy comprensivo o más bien discuto?
    - ¿He criticado?
- ¿Con mi comportamiento y con mis palabras he sido en ocasiones escándalo para otros?



- ¿He hecho daño a alguna persona hablando mal de ella?
  - ¿He dicho mentiras?
- ¿Abuso de las comidas o bebidas alcohólicas?
  - ¿Me he apropiado de algo que no es mío?
    - ¿He restituido o reparado ese robo?
- ¿He animado a otros a hacer cosas malas?
  - ¿Pido perdón cuando ofendo?
  - ¿He tenido envidia de otros?

*Lunes a viernes*  
*antes de la*  *antes de la*   
*Eucaristía de 12:00 m.*

Capilla Santa María, Sede de la Sabiduría  
Departamento Bienestar Universitario  
Pastoral Universitaria - PAUSA  
Bloque F - Primer piso