

# Examen de Conciencia

sobre los Siete Pecados Capitales

**La ira es un deseo indebido de venganza, indebido en la causa o en la cantidad.**

¿He albergado resentimiento, rencor y odio en mis pensamientos? ¿He sido lento para perdonar? ¿He perdido los nervios? ¿Cómo he llevado mi cruz? ¿He sido impaciente con la gente, la familia, los acontecimientos, los sufrimientos, las enfermedades?

**La avaricia es el amor excesivo por poseer cosas.**

¿He engañado, robado o no he devuelto las cosas que me han prestado? ¿He tomado cosas prestadas sin permiso? ¿He sido generoso y alegre al dar? ¿He malgastado el dinero? ¿He acumulado cosas que no necesito?

**La envidia es la tristeza por la felicidad de otro.**

¿He tenido envidia de las habilidades, los talentos, la buena apariencia, la inteligencia, la ropa, las posesiones, el dinero, los amigos o la familia de otros? ¿He juzgado a otros en mis pensamientos? ¿He dañado la reputación de otra persona con mis palabras o mi actitud? ¿He repetido acusaciones que podrían no ser ciertas? ¿He mentido o exagerado? ¿He dicho cosas que eran ciertas y que deberían haberse mantenido en secreto? ¿He dejado de guardar secretos? ¿Desprecio a otros de diferente raza o clase?

**La pereza es una pena ante el bien espiritual, te hace estar aletargado y no querer hacer nada.**

¿Busco a Dios por encima de todo, o he puesto otras prioridades por delante de Él? ¿He asistido a misa todos los domingos y días festivos? ¿Recito mis oraciones diarias? ¿He tenido distracciones en la oración o en la misa? ¿He corrido el riesgo de perder mi fe por malas compañías, mala lectura, cobardía u orgullo? ¿Confío en Dios, especialmente en las dificultades? ¿He recibido la Sagrada Comunión estando en un estado de pecado grave? ¿He tomado el nombre del Señor en vano o he utilizado otro tipo de lenguaje soez? ¿He sido perezoso a la hora de ayudar a los demás? ¿He estado más centrado en mí mismo que en las necesidades de los demás? ¿He discutido innecesariamente? ¿He sido inútilmente terco? ¿He dado un mal o perezoso ejemplo a los miembros más jóvenes de la familia? ¿He hecho perder el tiempo a los demás llegando tarde? ¿He hecho un buen uso de mi tiempo, o he perdido el tiempo inútilmente?

**La gula es el deseo desmedido de comer.**

¿He comido demasiado o con avidez, con poca consideración hacia los que están en la mesa conmigo? ¿He bebido alcohol en exceso? ¿He conducido después de beber? ¿He practicado regularmente el ayuno y la abnegación durante la Cuaresma? ¿He ayunado una hora antes de recibir la Sagrada Comunión en la misa?

Utilizado con el permiso del reverendo Dylan James



## ACTO DE CONTRICION

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de lo bueno que he dejado de hacer; porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas.

Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Amen.

**Examen de Conciencia  
sobre los  
Siete Pecados Capitales**





## Pasos para hacer una buena Confesión

1. *Pide al Espíritu Santo que te ayude a conocer tus pecados. Haz un buen examen de conciencia. Resuelve no volver a cometer esos pecados.*
2. *Elige arrodillarte o sentarte cara a cara. Después de que el sacerdote te salude, haz la Señal de la Cruz y di: "Bendígame Padre porque he pecado. Han pasado \_\_\_\_ (días, meses, años) desde mi última confesión. Estos son mis pecados".*
3. *Confiesa tus pecados mortales por tipo y número, y confiesa tus pecados veniales. Cuando hayas terminado de confesar tus pecados, di: "Por estos y todos mis pecados, estoy verdaderamente arrepentido".*

4. *Escucha los consejos que te da el sacerdote y recuerda la penitencia que te dice que hagas.*
5. *Reza el Acto de Contrición (ver atrás)*
6. *El sacerdote te absolverá de tus pecados y terminará con la Señal de la Cruz. Puede decir: "Da gracias al Señor porque es bueno" o "El Señor te ha perdonado tus pecados. Vete en paz".*
7. *Di: "Gracias a Dios".*
8. *Reza las oraciones o haz la penitencia que el sacerdote te pide que hagas lo antes posible.*
9. *Agradece a Dios su amor y su misericordia.*

## Examen de Conciencia sobre los Siete Pecados Capitales

### El orgullo es la madre de todos los pecados.

¿Me he detenido en los defectos de los demás? ¿He juzgado duramente a los demás, en mis pensamientos o palabras? ¿Me he clasificado mejor que los demás? ¿He sentido odio por los demás? ¿Me he negado a aprender de los demás? ¿He sido terco o me he negado a admitir que estaba equivocado? ¿Me he negado a aceptar que otra persona tenía una idea mejor? ¿He sido arrogante? ¿Me he negado a admitir mis propias debilidades? ¿He despreciado a los demás?

- La pusilanimidad es lo contrario del orgullo: ¿He descuidado el uso de los talentos que Dios me ha dado?
- La vanidad es la preocupación excesiva por lo que los demás piensan de mí, no sólo por lo que piensan de mi aspecto: ¿Me he preocupado excesivamente por lo que los demás piensan de mí? ¿He permitido que esto motive mis acciones? ¿He mentido o exagerado para quedar bien? ¿He malgastado indebidamente tiempo y dinero en ropa y apariencia? ¿He hecho ejercicio de manera vana, o con una preocupación excesiva por hacer que mi cuerpo sea perfecto? ¿Me he conformado con mi baja posición?

### La lujuria es el deseo desordenado de placer sexual, aislado de su finalidad procreadora y unitiva.

Custodia de los ojos: ¿He visto a otras personas como meros objetos sexuales en lugar de como personas a las que amar? La pornografía: En Internet, en la televisión o en los libros. Pensamientos impuros: ¿He albergado pensamientos impuros? ¿He consentido pensamientos impuros? Palabras impuras: ¿Conversación? ¿Bromas? Actos impuros a solas: ¿Tocamientos impuros? ¿Actos impuros incompletos o completos? Actos impuros con otros: ¿Tocamientos impuros con el chico/la novia? ¿He coqueteado o jugado con los sentimientos de otro?