

# Examen de conciencia basado en los pecados capitales



## 1 Soberbia/Humildad

---

- ¿Me comparo con otros?
- ¿He tratado de llamar la atención con mis conocimientos, mi físico, etc?
- ¿Busco aprobación, reconocimientos, honores y alabanzas?
- ¿Desprecio a otros en mi corazón?
- ¿Me he resentido por el trato recibido?
- ¿Me dejo llevar por pensamientos de orgullo, de creermi gran cosa, de ser muy importante, de querer lucirme?
- ¿Reconozco mis errores y pido perdón?

## 2 Avaricia/Generosidad

---

- ¿Estoy apegado a las cosas y al dinero?
- ¿Sacrifico mi tiempo para ayudar a los demás?
- ¿Soy generoso o egoísta con lo que tengo?

## 3 Lujuria/Castidad

---

- ¿He practicado la masturbación?
- ¿He tenido alguna actividad sexual con otra persona?
- ¿He incurrido en prácticas homosexuales?
- ¿Me he puesto en situaciones que me llevan a cometer tales acciones?
- ¿Me distraigo en pensamientos y deseos impuros o trato de rechazarlos?
- ¿Me he causado estos pensamientos con lecturas impuras, películas, internet o algún otro tipo de material pornográfico?
- ¿He disfrutado oyendo o contando chistes de doble sentido; cantado o disfrutado de canciones inmorales?
- ¿Me visto modestamente?
- ¿He incitado a otros al pecado con mi ejemplo y comportamiento, con mi falta de decencia?
- ¿Rezo inmediatamente para que se vayan los pensamientos impuros y las tentaciones?



## 4 Ira/Paciencia

---

¿Soy intransigente e intolerante?  
¿Impaciente e iracundo?  
¿Me pongo de mal humor cuando las cosas no salen como yo quiero?  
¿Le echo la culpa a otras personas o a otras cosas cuando pierdo el control (ej: "me sacaron de quicio", "fue que él me hizo tal cosa")? ¿O asumo mi responsabilidad?

## 5 Gula/Templanza

---

¿Como más de lo necesario?  
¿Estoy adicto al alcohol, drogas, juego?

## 6 Envidia/Caridad

---

¿Soy celoso de mis hermanos(as), compañeros, etc.?  
¿Envidio los bienes o las cualidades de los demás?  
¿Distraigo mis pensamientos en comparaciones que me llevan a la envidia?  
¿Le reclamo a Dios en mi interior por el bienestar o cualidades de los demás?

## 7 Pereza/Diligencia

---

¿Cumplo con mis deberes estudiantiles y familiares?  
¿Dejo las cosas para más tarde?  
¿Descanso más de lo necesario?  
¿Tengo pereza o desinterés por las cosas de Dios?