



EXÁMENES DE CONCIENCIA

A. Siguiendo los mandamientos de la ley de Dios

Los diez mandamientos enuncian las exigencias del amor de Dios y del prójimo. Los tres primeros se refieren más al amor de Dios y los otros siete más al amor del prójimo (Catecismo de la Iglesia Católica).

- ¿Cuánto tiempo hace que no me confieso?
- ¿Callé algún pecado grave por vergüenza o me confesé sin el debido arrepentimiento?
- ¿Cumplí las penitencias anteriores?

Primer Mandamiento

- ¿He dudado de Dios? ¿He negado a Dios?
- ¿He dudado de las verdades reveladas?
- ¿Me he preocupado en acrecentar mi formación moral y religiosa?
- ¿He disipado las dudas con quien tiene autoridad?
- ¿He leído libros anticristianos aprobándolos?
- ¿Me avergüenzo de mi religión ante los que se burlan de ella?
- ¿Me dejo llevar de ideas y consejos de personas inmorales o sin religión?
- ¿He abusado de la misericordia divina?
- ¿Me he quejado de Dios en las adversidades?
- ¿He sido negligente en el servicio de Dios?
- ¿He dejado de cumplir las promesas o votos?
- ¿He creído en supersticiones?
- ¿He acudido a diversos modos de adivinación o de magia?

Segundo Mandamiento

- ¿He dicho palabras ofensivas o burlas contra Dios, la Virgen, los santos o las cosas sagradas?
- ¿He jurado falsamente o sin necesidad en nombre de Dios?

Tercer Mandamiento

- ¿Falto a Misa los domingos o fiestas de precepto pudiendo asistir?
- ¿Participo de la Misa con indiferencia?



- ¿Santifico el día del Señor absteniéndome de las obras que impiden la oración, las buenas obras y el debido descanso del cuerpo?
- ¿He hecho ayuno y abstinencia en los días indicados por la Iglesia?

Cuarto Mandamiento

- ¿He faltado a la obediencia a mis padres, superiores o maestros?
- ¿Les he faltado al respeto o les he causado disgustos?
- ¿Me he ocupado de las necesidades materiales y espirituales de mis padres?
- ¿Tengo buena relación con mis hermanos?
- ¿He sido injusto con mis hijos, empleados o subalternos?
- ¿He sido respetuoso y justo con mi cónyuge?
- ¿He cumplido mis deberes para con la patria?

Quinto Mandamiento

- ¿He causado algún mal físico a otra persona?
- ¿He aconsejado, colaborado o realizado un aborto?
- ¿He descuidado mi salud o arriesgado la vida sin necesidad?
- ¿Me he embriagado o consumido drogas?
- ¿He deseado algún mal físico o moral a otra persona?
- ¿Guardo odio, rencor o antipatía a alguien?
- ¿He alimentado deseos de venganza?
- ¿He dañado la buena fama de otros?
- ¿He comentado defectos ajenos sin necesidad o con mala intención?
- ¿He sido causa de que otros pecaran con consejos o malos ejemplos?
- ¿He escandalizado con mi conducta individual, familiar o profesional?

Sexto y Noveno Mandamientos

- ¿Me he entretenido con pensamientos y deseos impuros?
- ¿Me he puesto en ocasión de pecado con miradas, revistas, películas o espectáculos deshonestos?
- ¿Tengo malas conversaciones y amistades?
- ¿Llevo con castidad el noviazgo o soy para el otro causa de pecado?
- ¿He cometido actos impuros solo o con otra persona?
- ¿Casado o soltero, del mismo sexo o pariente?
- ¿He faltado a la fidelidad conyugal de pensamiento u obra?
- ¿He regulado la natalidad por egoísmo?
- ¿He impedido la fecundidad por medios antinaturales que la enseñanza de la Iglesia reprueba?



Séptimo y Décimo Mandamientos

- ¿He robado o he colaborado a un robo?
- ¿He dañado la propiedad o el trabajo de otro?
- ¿He hecho dinero por medios ilícitos?
- ¿He restituido lo ajeno o reparado el daño?
- ¿He deseado con envidia los bienes ajenos?
- ¿He contribuido al sostenimiento de la Iglesia?

Octavo Mandamiento

- ¿He mentido; aun para hacer un bien o evitar un mal?
- ¿He calumniado?
- ¿He hecho juicios temerarios?

B. SIGUIENDO LOS VICIOS CAPITALES

- ¿Soy orgulloso?
- ¿Centro todo en mí mismo?
- ¿Tengo desordenado apego a mi propia voluntad y mi propia opinión?
- ¿No reconozco mis errores y defectos?
- ¿Busco desmedidamente el reconocimiento de los hombres o me complazco en él por lo que tengo o soy?
- ¿Tengo codicia de dinero o de poseer cada vez más?
- ¿Tengo ambición de fama o poder?
- ¿He perjudicado a mi familia o a otros por codicia o ambición?
- ¿Tengo poca confianza en la Providencia y excesiva solicitud por el futuro?
- ¿Me dejo llevar por la lujuria en pensamientos, palabras y obras?
- ¿Me aparto de las ocasiones de pecado y pongo los remedios adecuados?
- ¿Soy irascible, rencoroso o vengativo?
- ¿He cometido ofensas o injusticias por ira?
- ¿He buscado negligentemente a Dios en la oración, las buenas obras o los sacramentos?
- ¿Me he apartado de la vida cristiana porque me resultaba árida o difícil?
- ¿Me excedo en el comer o en el beber?
- ¿Me he entristecido del bien de otro?
- ¿Me he alegrado del mal de otro?



C. SIGUIENDO LAS VIRTUDES DE LA PERFECCIÓN EVANGÉLICA

Sobre la vida de oración

- ¿He rezado cotidianamente mis oraciones?
- ¿Me he esforzado en participar con fervor en los actos de culto?
- ¿Mantengo alguna buena lectura espiritual o formativa?
- ¿Ofrezco a Dios todas las actividades del día?

Sobre las virtudes teologales

FE

- ¿He dudado de Dios, de Cristo, o de lo que enseña la Iglesia Católica?
- ¿Me he preocupado en resolver las dudas y acrecentar la formación?
- ¿He puesto en peligro la fe leyendo malos libros o revistas, viendo programas de TV o manteniendo conversaciones peligrosas?
- ¿He velado por la formación y vida de fe de los que me están encomendados?
- ¿Intento que todos mis problemas se resuelvan a la luz de la fe?
- ¿Me he rebelado contra Dios en las adversidades?

ESPERANZA

- ¿Oriento todas las acciones de mi vida hacia la vida eterna?
- ¿Tengo excesivo apego a esta vida?
- ¿Tengo poca confianza en la Providencia?
- ¿Me he desesperado de la salvación o he dudado del auxilio divino?
- ¿He abusado de la confianza en Dios no poniendo los medios de las buenas obras, la oración y los sacramentos?

CARIDAD

- ¿He tenido odio o rebeldía contra Dios?
- ¿He tenido odio y rencor a alguien?
- ¿He dejado de ayudar material o espiritualmente a quien lo necesitaba?
- ¿He sembrado discordia entre las personas?
- ¿He discutido o altercado con espíritu de contradicción?
- ¿He promovido peleas o disensiones en la sociedad o la Iglesia?
- ¿He dado escándalo?
- ¿He intentado ordenar la vida según la voluntad de Dios con todo el corazón y todas las fuerzas?



Sobre las virtudes cardinales

PRUDENCIA

- ¿He obrado con precipitación y poco juicio?
- ¿He demorado decisiones importantes de la vida?
- ¿No he pedido consejo a quien corresponde en decisiones importantes?
- ¿Obro con doblez, astucia o engaño?
- ¿Soy consciente de los obstáculos que hay en mi vida para la santidad?
- ¿He confundido prudencia con mediocridad o cobardía?

JUSTICIA

- ¿He hecho acepción de personas en la familia, los amigos o en otros ambientes?
- ¿He quitado la vida, la salud o los bienes a otro?
- ¿Le he hecho perder la fama o el honor?
- ¿He faltado a la obediencia debida a los superiores?
- ¿He sido agradecido?
- ¿He castigado con exceso o defecto?
- ¿He sido simulador, hipócrita o mentiroso?
- ¿He sido adulator?
- ¿He sido poco generoso con mis bienes o cualidades?
- ¿He gastado con imprudencia?

FORTALEZA

- ¿He sido cobarde o pusilánime?
- ¿He sido inconstante en las buenas obras?
- ¿He sido impaciente con los demás o en la adversidad?

TEMPLANZA

- ¿He comido o bebido en exceso?
- ¿He consentido en deseos, palabras u obras impuras?
- ¿Me he dejado llevar por la ira o la crueldad?
- ¿Me dejo llevar por la soberbia?
- ¿Por curiosidad he investigado vidas o secretos ajenos?
- ¿Me he preocupado inmoderadamente por la moda?
- ¿Soy superficial en mis diversiones?