

EXAMEN DE
CONCIENCIA
BASADO EN LOS
7 PECADOS CAPITALES



LIBRO ELECTRÓNICO



EXAMEN DE
CONCIENCIA
BASADO EN LOS
7 PECADOS CAPITALES

Los Cinco Pasos Para Una Buena Confesión

1

EXAMINE BIEN SU CONCIENCIA

.....

Recuerde los pecados cometidos desde la última confesión bien hecha.

2

SIENTA UN ARREPENTIMIENTO SINCERO POR SUS PECADOS

.....

Si le cuesta, tómese tiempo para meditar los sufrimientos de Jesús por sus pecados.

3

DIGA LOS PECADOS AL CONFESOR

.....

4

CONFIESE TODOS LOS PECADOS MORTALES

.....

Asegúrese de confesar todos los pecados mortales, en número y especie.

5

**DESPUÉS DE LA CONFESIÓN, CUMPLA
LA PENITENCIA IMPUESTA**

.....

ACTO DE CONTRICIÓN (vía purgativa)

.....

Señor mío, Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío, por ser Vos quien sois Bondad infinita y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón de haberos ofendido. También me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, apartarme de todas las ocasiones de ofenderos, confesarme y cumplir la penitencia que me sea impuesta.

Os ofrezco, Señor, mi vida, obras y trabajos, en satisfacción de todos mis pecados, y, así como lo suplico, así confío en vuestra divina Bondad y Misericordia infinita, me los perdonaréis por los merecimientos de vuestra preciosísima Sangre, Pasión y Muerte, y me daréis gracias para enmendarme y perseverar en vuestro santo servicio, hasta el fin de mi vida. Amén.

ACTO DE CONTRICIÓN (vía iluminativa y unitiva)

.....

Santísima Trinidad, os amo sobre todas las cosas y me pesa de todo corazón de haberos ofendido. Detesto todos mis pecados e imperfecciones porque os ofenden y obstaculizan mi amor a vos, mi Dios, bondad infinita y merecedora de todo mi amor. En satisfacción de todos mis pecados, imperfecciones y faltas, os ofrezco, Señor, mi vida, obras y sufrimientos. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme, cumplir la penitencia que me sea impuesta, enmendarme y evitar toda ocasión de pecado, apego y desorden. También propongo buscar, de todo corazón y con vuestra gracia, caminar y vivir en el camino de perfección. Amén.

PECADOS DE OMISIÓN

.....

“De obra y de omisión”. Los pecados de omisión pueden ser más graves que los de obra. Por ejemplo: ¿he dejado de hacer mis oraciones? ¿He desatendido las necesidades de mi familia?

“De pensamiento, palabra y obra”. Por ejemplo: aunque no lo haya hecho de palabra, ¿he juzgado a alguien en pensamiento?

Se deben considerar todos los ámbitos de la vida: familia, amigos, vida de oración, personas de nuestro entorno, trabajo, etc.

LOS SIETE PECADOS CAPITALES

.....

Soberbia y vanagloria, lujuria, ira, avaricia, envidia, pereza, gula

SOBERBIA

.....

(Suma Teológica, II-II, 162)

La soberbia es la madre de todos los vicios.

- ¿Me niego a reconocer mis debilidades?
- ¿Doy demasiada importancia a los fallos de los demás?
- ¿Juzgo a los demás, en pensamiento y palabra?
- ¿Me considero superior a los demás?
- ¿Guardo odio o desprecio a los demás?
- ¿Me niego a aprender de los demás?
- ¿Soy impaciente con los demás?
- ¿Critico a los demás?
- ¿Me cuesta escuchar a los demás y les interrumpo?
- ¿Soy testarudo? ¿Me cuesta reconocer mis fallos?
- ¿Me niego a reconocer que otra persona puede haber tenido una idea mejor que la mía?
- ¿Soy arrogante?
- ¿Desprecio a los demás?
- ¿Reacciono de mala manera cuando se me cuestiona?

Pusilanimidad, timidez o cobardía: opuestas a la soberbia.

- ¿Utilizo los talentos que Dios me ha dado?
- ¿Evito cumplir con mis obligaciones o decir la verdad por miedo a lo que van a decir o pensar los demás?
- ¿Dejo de dar testimonio de mi fe en Cristo en público?

VANAGLORIA

.....

(Suma Teológica, II-II, 132)

La vanagloria es una manifestación de la soberbia.

Es la preocupación excesiva por lo que los demás piensan de uno mismo, no sólo en cuanto al aspecto físico.

- ¿Me preocupo demasiado de lo que los demás piensan de mí? ¿He dejado que esta preocupación sea la que motive mis acciones?
- ¿He dejado de hacer la voluntad de Dios por miedo a lo que los demás piensen de mí?
- ¿He mentido o exagerado para que los demás me acepten?
- ¿He desperdiciado tiempo y dinero en ropa y en cuidar mi aspecto?
- ¿He aceptado humildemente mi situación o estoy resentido con el papel que Cristo pide de mí?
- ¿Me hago selfies continuamente o dedico demasiado tiempo arreglándome (pelo, ropa, maquillaje, etc.) y cuidando de mi aspecto?

LUJURIA

.....

(Suma Teológica, II-II, 153; Catecismo de la Iglesia Católica, 2351)

La lujuria es el deseo o goce desordenados del placer venéreo, separado de las finalidades de procreación y de unión (Catecismo de la Iglesia Católica, 2351).

- ¿Me esfuerzo por mantener la custodia de mis ojos o he permitido que divaguen?: *“El que mira a una mujer deseándola, ya cometió adulterio con ella en su corazón” (Mt 5,28).*
- ¿Considero a los demás como meros objetos sexuales en lugar de personas a las que amar y servir?
- ¿He mirado pornografía o contenido sexual en Internet, televisión o por redes sociales?
- ¿He leído o mirado películas o series de ficción sugestivas que me han llevado a la fantasía sexual?
- ¿He consentido pensamientos impuros?
- ¿He pecado impuramente con la masturbación, solo o con otros?

IRA

• • •

(Suma Teológica, II-II, 158)

La ira es el deseo indebido de venganza; indebido por motivo o cantidad.

- ¿Guardo algún resentimiento, rencor u odio?
- ¿Me recreo en discusiones imaginarias?
- ¿Me cuesta perdonar?
- ¿Me pongo furioso con facilidad?

Impaciencia:

- ¿Sé cargar con mi cruz sin quejas ni autocompasión?
- ¿Soy impaciente con los demás, familia, acontecimientos, sufrimientos, enfermedades, etc.?

AVARICIA

• • • • •

(Suma Teológica, II-II, 118)

La avaricia es el deseo excesivo de poseer cosas.

- ¿Me preocupo en exceso por mi propio confort y bienestar?
- ¿Siento resentimiento por mi falta de dinero o recursos?
- ¿Soy generoso en la caridad? ¿Sé dar con alegría?
- ¿Evito sacrificarme para dar? ¿Doy solo lo que me resulta fácil?
- ¿He engañado, robado o pagado facturas con retraso?
- ¿He utilizado a los demás para mis propios fines?
- ¿He malgastado el dinero en cosas innecesarias?



ENVIDIA

.....

(Suma Teológica, II-II, 36)

La envidia es la tristeza por el bien ajeno.

- ¿Siento envidia por las cualidades, talentos, ideas, aspecto, inteligencia, ropa, posesiones, amistades, familia de los demás?

Chismorreos:

- ¿Juzgo a los demás en pensamiento?
- ¿He dañado la reputación de otra persona con mis palabras, actitud, miradas, reacciones o respuestas?
- ¿He repetido acusaciones que pueden no ser verdad?
- ¿He sido exagerado?
- ¿He evitado defender la reputación de alguien?
- ¿He revelado secretos?
- ¿Desprecio a otros por su raza, clase o cultura?

Mentiras:

- ¿He mentido, exagerado o distorsionado la verdad?

PEREZA O ACIDIA

.....

(Suma Teológica, II-II, 35)

Pereza, sobre todo con las cosas de Dios.

La pereza es la tristeza ante el bien divino, nos lleva a la apatía y desgana y a rechazar los bienes espirituales.

- ¿He buscado a Dios sobre todo lo demás, o he antepuesto otras prioridades (amistades, ambición, comodidades, etc.)?
- ¿Me he dejado llevar tanto por las cosas de este mundo que me he olvidado de Dios?
- ¿He arriesgado perder mi fe y mi piedad por malas compañías, lecturas poco recomendables, cobardía u orgullo?
- ¿He confiado en Dios, especialmente en momentos de dificultad?
- ¿He ido a Misa todos los domingos?
- ¿He fallado en mis oraciones diarias?

- ¿Me he distraído voluntariamente en mis oraciones, o he dejado de dar la atención debida a Dios en mis oraciones y en Misa? *(Nota: no dar a Dios la debida atención en la oración es un pecado, pero no es lo mismo que las distracciones mentales involuntarias.)*
- ¿Me he preparado debidamente antes de Misa y me he recogido en acción de gracias al terminar?
- ¿He comulgado en estado de pecado mortal?
- ¿He rechazado ir a confesarme antes de comulgar?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He utilizado un lenguaje soez y vulgar? ¿He dicho palabrotas?

Con los demás:

- ¿He sido negligente en ayudar a los demás?
- ¿Me he preocupado por las necesidades de los demás, de mi familia, de mis parientes?
- Mis temas de conversación se han centrado en mi propio placer o el de los demás?
- ¿Mi humor ha sido poco considerado con los demás?

Con mi familia:

- ¿Me he centrado más en mí que en las necesidades de los demás?
- ¿He pasado tiempo con mi familia? ¿Cómo les he demostrado que me preocupo por ellos?
- ¿Les he perdonado y he sido tolerante con ellos?
- ¿Les he escandalizado con mi mal ejemplo?

Puntualidad y autodisciplina:

- ¿He hecho perder el tiempo a los demás o les he faltado al respeto por llegar tarde o incumplir mi compromiso de ser puntual?
- ¿He pecado contra Dios y los miembros de la congregación al llegar tarde a Misa?
- ¿Me he acostado a una hora prudencial?
- ¿He hecho buen uso del tiempo o he perdido tiempo innecesariamente (por ejemplo, con el móvil, televisión, juegos, Internet)?
- ¿He organizado bien el tiempo para poder descansar y relajarme, sabiendo que necesito estar en buenas condiciones para poder servir bien a los demás?

GULA

• • • • •

(Suma Teológica, II-II, 148)

La gula es el deseo excesivo y desordenado, interés, apego por la comida y otros bienes materiales.

- ¿He comido más de lo debido (más de lo que el cuerpo necesita para mantener un peso saludable)?
- ¿He tomado comida o bebida dañinos para mi cuerpo con tal de satisfacer mis gustos y deseos?
- ¿He dedicado demasiado tiempo y atención a la comida (u otros bienes materiales) o fantaseando sobre comida (u otros bienes materiales) que debería haber dedicado a otras cosas?
- ¿He gastado demasiado dinero en comida?
- ¿He bebido alcohol en exceso? ¿He conducido después de haber bebido?
- ¿He comido con voracidad sin consideración hacia los demás comensales?
- ¿He omitido ayudar a los hambrientos?
- ¿He omitido ayunar y hacer sacrificios, especialmente los viernes?
- ¿Me he abstenido de comer carne los viernes?
- ¿He guardado el ayuno eucarístico de una hora antes de recibir la Sagrada Eucaristía en Misa?
- ¿Dedico demasiado dinero y esfuerzo en asegurarme que la comida o mi entorno sean perfectos según mis gustos (temperatura, textura, ambiente)?
- ¿Dedico demasiado dinero y esfuerzo en conseguir mi confort y bienestar?



LOS DIEZ MANDAMIENTOS

.....

1

Amarás a Dios sobre todas
las cosas.

2

No tomarás el nombre de Dios
en vano.

3

Santificarás las fiestas.

4

Honrarás a tu padre y a tu madre.

5

No matarás.

6

No cometerás actos impuros.

7

No robarás.

8

No levantarás falsos testimonios
ni mentirás.

9

No consentirás pensamientos ni
deseos impuros.

10

No codiciarás los bienes ajenos.





SPIRITUALDIRECTION.COM

CATHOLIC SPIRITUAL DIRECTION

800 Cauthen Dr. | Montgomery, AL 36105
p: +1-833-77-AVILA (28452) | e: inquiries@myavila.com
spiritualdirection.com