

## **Breve examen de Conciencia**

### **Primer mandamiento de la Ley de Dios**

- ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
- ¿He practicado la superstición, la adivinación o el espiritismo?
- ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento? ¿He comulgado con pecado grave y sin confesión?

### **Segundo mandamiento**

- ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
- ¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?
- ¿He dejado de cumplir algún voto o promesa grave?

### **Tercer mandamiento**

- ¿He faltado a Misa los domingos o fiestas de precepto?
- ¿He vivido el ayuno y la abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo?
- ¿He realizado un acto de penitencia u otro acto piadoso, si no he guardado la abstinencia los viernes?
- ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado grave?

### **Cuarto mandamiento**

- ¿Soy amable con los demás? ¿Me falta comprensión, paciencia y cariño en mi familia?
- ¿Me dejo llevar por el mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado?
- ¿Soy egoísta y trato de imponer siempre mis gustos y caprichos?

#### *Hijos:*

- ¿He desobedecido a mis padres o familiares (también maestros o autoridades legítimas) en cosas importantes?
- ¿Manifiesto, con hechos, respeto y cariño a mis padres y familiares?
- ¿Me he sentido responsable ante mis padres del esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando y cumpliendo mis deberes con intensidad?
- ¿Peleo con mis hermanos? ¿Me reconcilio con ellos con prontitud?
- ¿Soy egoísta con las cosas que tengo y me duele dejárselas a mis hermanos?

#### *Padres:*

- ¿Corrijo los defectos de mis hijos con firmeza y oportunamente o se los dejo pasar por comodidad?
- ¿He corregido a mis hijos con justicia y por amor o me dejo llevar por motivos egoístas: porque me molestan, porque me interrumpen, etc.?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales? ¿Los he entristecido con mi conducta?
- ¿Velo por la formación religiosa y moral de las personas que viven en mi casa o dependen de mí?
- ¿He reñido con mi cónyuge? ¿Ha habido malos tratos de palabra o de obras? ¿He fortalecido su autoridad, evitando contradecirle o discutirle delante de mis hijos?

### **Quinto mandamiento**

- ¿He atentado contra mi vida o la de los demás?
- ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?
- ¿He deseado un mal al prójimo? ¿Me he alegrado de los males que le han ocurrido?
- ¿Tengo envidias?
- ¿Me domina la ira? ¿Es causa de disgusto a otras personas?
- ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?
- ¿He practicado, aconsejado o facilitado el aborto?
- ¿Me he embriagado, comido o bebido con exceso o consumido marihuana u otras drogas?

-¿He descuidado mi salud? ¿He manejado vehículos imprudentemente, poniendo en peligro mi vida o la de otros? -¿He sido causa de que otros pequen por mi conversación, mi modo de vestir, mi asistencia a algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista? ¿He tratado de reparar el escándalo?

-¿He descuidado mi trabajo, faltando a la justicia en materia importante? ¿Estoy dispuesto a reparar el daño que se haya seguido?

-¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Soy impuntual: Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar?

### **Sexto y noveno mandamientos**

-¿He aceptado pensamientos o miradas impuras?

-¿He visto revistas o películas o he asistido a espectáculos pornográficos que desnaturalizan la dignidad del sexo y lesionan gravemente la personalidad?

-¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿Casadas o solteras? ¿De distinto o del mismo sexo?

-¿He negado su derecho al otro cónyuge?

-¿He usado indebidamente el matrimonio?

-¿Vivo la paternidad responsable y acepto la doctrina del Magisterio de la Iglesia o utilizo medios desaconsejados por la Iglesia para evitar hijos?

-¿He cometido adulterio? ¿He faltado a la fidelidad con pensamiento o de obra?

### **Séptimo y décimo mandamientos**

-¿He tomado dinero o me he apropiado de cosas que no son mías? ¿He restituido o reparado?

-¿He recibido comisiones indebidamente o me he enriquecido ilícitamente, es decir sin causa, o he participado en hechos de corrupción administrativa?

-¿He perjudicado a los demás con engaño, cobrando más de lo debido o con falta de honradez en los contratos o relaciones comerciales?

-¿He evitado desde mi posición, en la medida en que podía hacerlo, las injusticias, la corrupción, el fraude y demás abusos que dañan el bien social? ¿Acaparo cosas indebidamente?

-¿Estoy dispuesto a sufrir un perjuicio personal o económico antes de cometer o cooperar formalmente en una injusticia?

-¿Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?

-¿He malgastado el dinero? ¿Doy limosna según mis posibilidades?

### **Octavo mandamiento**

-¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

-¿He descubierto, sin justa causa; defectos graves de otras personas?

-¿He hablado mal de otros? ¿He calumniado?

### ***Acto de contrición***

Jesús, mi Señor y Redentor:  
yo me arrepiento de todos los pecados  
que he cometido hasta hoy,  
y me pesa de todo corazón,  
porque con ellos ofendí a un Dios tan bueno.  
Propongo firmemente no volver a pecar y  
confío en que, por tu infinita misericordia,  
me has de conceder el perdón de mis culpas y  
me has de llevar a la vida eterna. Amén.