

100 Preguntas para hacer un buen examen de conciencia



SUYAPAMEDIOS

Una de las formas más fáciles y comunes de examinar tu conciencia es recurrir a los **Diez Mandamientos** como guía. De esta manera prepararás tu corazón y tu mente para la confesión contemplando la Palabra de Dios. Recuerda siempre comenzar invocando al Espíritu Santo, esto dispondrá tu alma a recordar tus pecados con humildad. Aquí te comparto 100 preguntas para hacer un buen examen de conciencia:

AMARÁS A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

1. ¿He dudado o negado la existencia de Dios?
2. ¿He sido desagradecido con Dios por sus beneficios?
3. ¿Estoy abierto a la voluntad de Dios?
4. ¿He confiado únicamente en mí mismo y no en Dios?
5. ¿He abandonado en alguna ocasión la fe católica?
6. ¿Me he congregado en una iglesia no católica o en algún grupo anticatólico?
7. ¿Me he negado a creer alguna verdad de la Fe o alguna enseñanza de la Iglesia?
8. ¿He fallado en profesar o defender la fe católica?
9. ¿He dejado de confesarme al menos una vez al año?
10. ¿He sido fiel a mis oraciones diarias?
11. ¿He practicado alguna superstición?
12. ¿Estoy dispuesto a apartarme de todo lo que se opone a la obra de Dios en mi alma?

NO JURARÁS EN NOMBRE DE DIOS EN VANO

13. ¿He tomado el nombre del Señor en vano, por ejemplo, con ira o como insulto?

14. ¿Hablo irrespetuosamente de personas, lugares o cosas santas?
15. ¿Me he maldecido a mí mismo o a otros?
16. ¿He dicho blasfemias?
17. ¿He invocado el mal sobre alguien o algo?
18. ¿Me he enojado con Dios?
19. ¿He hecho enojar a otros para hacerlos maldecir?
20. ¿He roto un voto hecho a Dios?
21. ¿He murmurado o me he quejado de Dios?

SANTIFICARÁS LAS FIESTAS

22. ¿He faltado a misa un domingo o día de precepto?
23. ¿He llegado tarde a misa o me he retirado antes que finalice?
31. ¿Me he descuidado en dar un buen ejemplo religioso a mi familia?
32. ¿Soy irrespetuoso o descortés con mi familia?
33. ¿He fallado en satisfacer las necesidades físicas, espirituales, emocionales y educativas de mis hijos?
34. ¿He desobedecido las demandas legales de mis superiores, maestros o empleados?
35. ¿Me intereso activamente en la educación y formación religiosa de mis hijos?
36. ¿He propiciado que alguien dejará la Iglesia Católica?
37. ¿He provocado tensión y peleas en mi familia?
38. ¿Cuido a mis padres ancianos y enfermos?
24. ¿He recibido la Sagrada Comunión en estado de pecado mortal?
25. ¿He sido irrespetuoso al recibir el Santísimo Sacramento?
26. ¿Me he distraído deliberadamente durante la Misa?
27. ¿Distraigo a los demás durante la Misa?
28. ¿He trabajado innecesariamente el domingo?

HONRARÁS PADRE Y MADRE

29. ¿He desobedecido, insultado o irrespetado a mis padres o superiores legítimos?
30. ¿He descuidado mis deberes para con mi esposo, esposa, hijos o padres?

NO MATARÁS

39. ¿He matado o lastimado físicamente a alguien?
40. ¿Me he provocado un aborto o le he aconsejado a otra persona que lo haga?
41. ¿Utilizo anticonceptivos artificiales o control de la natalidad?
42. ¿He tenido pensamientos de suicidio, he deseado suicidarme o he intentado

suicidarme?

43. ¿He puesto a otros en peligro al conducir o enviado mensajes de texto de mientras conduzco?
44. ¿He fallado en ayudar a alguien en necesidad o en peligro?
45. ¿Bebo o fumo en exceso o abuso de medicamentos prescritos?
46. ¿Le he deseado el mal a alguien?
47. ¿Albergo deliberadamente pensamientos crueles y vengativos sobre los demás?
48. ¿Soy vengativo?
49. ¿He usado lenguaje grosero o abusivo hacia otros?
50. ¿He provocado angustia, ansiedad o tristeza a través de mis palabras y acciones?
51. ¿Hay alguien con quien me niego a hablar, o contra quien guardo rencor?
52. ¿Me he complacido en las desgracias de alguien?
53. ¿He llevado a otros al pecado?
54. ¿He causado escándalo con mi comportamiento?



NO COMETERÁS ADULTERIO NI CODICIARÁS LA MUJER DE TU PROJIMO

55. ¿He cometido actos impuros con otra persona: fornicación (sexo prematrimonial) o adulterio (sexo con una persona casada)?
56. ¿He cometido actos impuros por mi cuenta (masturbación)?
57. ¿He participado en actos homosexuales?
58. ¿Le he negado a mi cónyuge el derecho a la intimidad sin una buena razón?
59. ¿Estoy saliendo con alguien que está divorciado civilmente pero que todavía está unido por un matrimonio válido por la Iglesia?
60. ¿Me casé o aconsejé a alguien que se casara fuera de la Iglesia Católica?
61. ¿He tenido deliberadamente pensamientos o deseos impuros?
62. ¿Respeto a todos los miembros del sexo opuesto, o los he cosificado?
63. ¿Disfruto de las bromas y chistes de contenido impuro?
64. ¿Escucho música que incita a actos impuros?
65. ¿Consumo o promuevo pornografía?
66. ¿Acostumbro a enviar mensajes inapropiados a personas que no son mi pareja?
67. ¿He usado ropa reveladora o poco modesta?



NO ROBARÁS

68. ¿He robado dinero o bienes?
69. ¿He hecho trampa en los estudios, en el trabajo, en competencias?

70. ¿He devuelto lo que he tomado sin permiso?
71. ¿He dañado intencionalmente la propiedad pública o ajena?
72. ¿He comprado equipo o propiedades robadas?
73. ¿Juego en exceso?
74. ¿He ayudado a alguien a robar?
75. ¿He devuelto lo que he tomado por medio de trampas, fraude o robo?
76. ¿Soy honesto en mis tratos comerciales?
77. ¿Me aprovecho de mis influencias para lucrarme de manera indebida?
78. ¿He pedido soborno por hacer tareas que son parte de mis obligaciones laborales?
79. ¿Pierdo el tiempo en el trabajo, la escuela o en casa?
80. ¿He estafado a mi patrón realizando un mal trabajo?
81. ¿He estafado a mis empleados reteniendo salarios o realizando pagos injustos?

NO DARÁS FALSO TESTIMONIO CONTRA TU PRÓJIMO NI DIRÁS MENTIRAS

82. ¿He mentido deliberadamente?
83. ¿He engañado deliberadamente a alguien?
84. ¿He chismeado o revelado las faltas o pecados de otros?
85. ¿He incumplido promesas o juramentos?
86. ¿He participado con mis comentarios en la difamación de alguien?
87. ¿He revelado secretos o traicionado la confianza de alguien?
88. ¿Hago juicios falsos y albergo falsas sospechas?
89. ¿He fallado en perdonar a alguien o guardado rencor?

NO CODICIARÁS LOS BIENES AJENOS

94. ¿Soy codicioso o egoísta?
95. ¿Tengo envidia de las posesiones, talentos o bendiciones de alguien?
96. ¿Soy orgulloso, vanidoso o deseo ser alabado?
97. ¿Presumo o exagero mi éxito?
98. ¿He minimizado o inventado excusas por mis fallas?
99. ¿Me entrego a la autocompasión?
100. ¿He medido mi caridad por lo que otros han dado, en lugar de mi capacidad de dar?

