



## **Examen de Conciencia según las pequeñas virtudes, actitudes y responsabilidad**

### **1. Cortesía:**

¿En realidad tengo miedo de ser gentil, atento?  
¿Prefiero actuar con frialdad, con rudeza?

### **2. Jovialidad:**

¿Creo que no son las circunstancias, sino yo mismo lo que determina mi estado de ánimo?  
¿Puedo sentirme alegre si me fijo en lo bello que hay en mi vida, en la vida?

### **3. Orden:**

¿Vivo el día de hoy y organizo el día de hoy?  
¿Tengo autodisciplina? ¿Tengo orden?

### **4. Lealtad:**

¿Creo que la lealtad es la prueba del sentido de obligación que tiene el hombre?

### **5. Empleo adecuado del tiempo:**

¿Hago que el tiempo sea productivo para mí y para los demás?  
¿Abuso del tiempo de que dispongo? ¿En qué forma?  
¿Violo el tiempo de que dispongo? ¿En qué forma?

### **6. Puntualidad:**

¿Tengo consideración para los demás?  
¿Soy puntual en mis reuniones, en mi trabajo, en mis clases?  
¿Soy puntual en mis oraciones, para llegar a misa?

### **7. Sinceridad:**

¿Tengo respeto de mí mismo? ¿De los demás?  
¿Soy íntegro conmigo mismo? ¿Con los demás?  
¿Es mi sinceridad convincente? ¿Genera entusiasmo?  
¿Es contagiosa a otros?

### **8. Comedimiento al hablar:**



¿Soy hiriente al hablar? ¿Soy irreflexivo al hablar?  
¿Se han derivado consecuencias irreparables de mi hablar?

#### **9. Bondad:**

¿Creo que la bondad es una de las mayores satisfacciones que pueden tenerse en la vida?  
¿Creo que para saber realmente qué significa la bondad, debo practicarla?

#### **10. Tolerancia:**

¿Creo que es esta una cualidad que implica cortesía?  
¿Valor? ¿Vivir y dejar vivir?

#### **11. Integridad:**

¿Soy honrado conmigo mismo? ¿Con los demás?  
¿Soy leal conmigo mismo? ¿Con los demás?  
¿Soy sincero conmigo mismo? ¿Con los demás?

#### **12. Equilibrio:**

¿Me tomo a mí mismo muy en serio?  
¿Creo que cuando uno aprende a reírse de sí mismo, está en mejores condiciones para ver las cosas, de acuerdo a su verdadero tamaño?

#### **13. Gratitud:**

La falta de gratitud en una persona es señal de estupidez o de arrogancia o de ambas. La gratitud es sencillamente el honrado reconocimiento de la ayuda que uno ha recibido.  
¿Soy agradecido con mi familia?  
¿Con mis compañeros, amigos?  
¿Con la gente que me tendió la mano?  
¿Soy agradecido en mis oraciones?

#### **Examen**

Considerando las "pequeñas virtudes" ¿en cuales fallé y cómo contribuyeron mis fallas a mi problema acumulativo?  
¿A cuales de estas "pequeñas virtudes" necesito prestar particular atención para mejorar?  
¿Las he aplicado con mis cercanos?  
El mejor día para empezar a aplicarlas es hoy. La mejor manera de empezar es practicar tres o cuatro hoy mismo. Es preferible empezar con unas cuantas, porque si tratamos de hacerlo con todas, puede dar por resultado que el día siguiente estemos tan agobiados, que decidamos



descansar.

## **Actitudes**

### **A) Actitudes hacia Dios:**

- ¿Realmente he hecho algo para buscar a Dios?  
¿Aprecio la magnitud de lo espiritual en su aplicación a:
- a) ¿Mi vida diaria?
  - b) ¿Mis problemas?
  - c) ¿Mis frustraciones?
  - d) ¿Mis angustias?
  - e) ¿Mis amarguras?
  - f) ¿Mis ocupaciones?

Teniendo en cuenta la necesidad que tengo de cambiar, ¿puedo aceptar el juicio de Dios, por estimarlo que es mejor que el mío?

¿Si soy de los que manifiestan pertenecer a una religión, ¿quién ha estado en primer lugar en mi vida, Dios? ¿O yo?

Concediendo la posible importancia del desarrollo espiritual, ¿he dedicado tiempo y he estudiado por buscarlo ¿O estoy dejándome llevar por la corriente y sigo posponiendo lo que tengo que hacer?

¿Realmente estoy dispuesto a poner mi vida y mi voluntad, al cuidado de Dios?

### **B) Actitudes hacia mí mismo:**

¿Me he enfrentado a mí mismo honradamente?

¿Lo he evadido soñando despierto, racionalizando mis deseos, llenándome de resentimientos, conmiserándome?

¿Estoy satisfecho de mí mismo?

Creo que son satisfactorios: ¿Mi sentido de responsabilidad? ¿Mi sentido de la moral? ¿El ejemplo que doy?

¿Estoy satisfecho de mis relaciones familiares? ¿No me he engañado a mí mismo por falta de honradez?

¿He intentado cambiar mi actitud de "ya no puedo con esto" por la de "solo por hoy" puedo con esto y con mucho más?



### **C) Actitudes hacia la familia:**

¿Me acuerdo de los votos que hice cuando me casé?

¿He cumplido con ellos? (Hay que tener mucho cuidado aquí de no empezar a hacer el inventario de la esposa(o) de uno.

¿Me he ganado y he conservado el cariño de mis hijos? ¿Quiero que sean honorables, bien adaptados a la vida y felices?

¿Han contribuido a que cuajen esas cualidades, mi ejemplo y lo que les he inculcado? ¿Cómo ha afectado a mis hijos mi manera de vivir?

¿Me he hecho merecedor de la confianza y del cariño de mis cercanos, por mi desprendimiento, por mi dedicación a ellos y por mi ejemplo?

¿Soy un dictador en el seno de mi familia?

¿Me gustaría que mis hijos llegaran a ser como soy yo?

### **D) Actitudes hacia mi trabajo:**

¿Soy de los que llevan a cabo concienzudamente cualquier cosa que tengan que hacer, por trivial que sea?

¿Estoy cumpliendo con mi trabajo de acuerdo con mi capacidad? ¿O solo a la mitad de mi capacidad? ¿Estoy produciendo o simplemente vegeto?

¿He puesto sinceramente algo de mi parte para que sean satisfactorias mis relaciones con mi jefe (o con mis empleados)? ¿Con mis compañeros de trabajo? ¿Con las personas con quien tengo negocios? ¿Han entorpecido esas relaciones mi resentimiento, mi aspereza, mis engaños y mi auto-conmiseración? ¿He cumplido mis compromisos con mis clientes, socios, u otras personas con quienes tengo negocios? ¿Hay aspectos de mi trabajo que están en desacuerdo con mi sentido de la moral, pero que los paso por alto diciéndome que "los negocios son negocios"?

### **E) Actitudes hacia mis amigos, vecinos y mi comunidad:**

¿Cultivo amistades por lo que puedan producirme?

¿Le pongo una etiqueta con su precio a la amistad?

¿Siento verdadero interés por el bienestar de mis vecinos?

¿Por el de mi comunidad?

¿Por el de la Iglesia de mi comunidad?



- ¿O me tienen todas esas cosas sin cuidado?
- ¿Considero que soy un ciudadano digno?
- ¿Soy respetado en mi comunidad?
- ¿Se norman en principios de moral mis relaciones interpersonales? ¿O es su norma mi "Yo"?

## **F) Responsabilidad:**

### **Responsabilidad con Dios**

- ¿Busco diariamente una fe más profunda?
- ¿Practico la que ya tengo a través de la oración y mi actitud?
- Diariamente ¿aplico poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios?
- ¿Practico los principios espirituales como son: la veneración, el amor al prójimo, el sentido de la obligación de cumplir con la moral?
- ¿He aprendido a sentir gratitud, gracia suprema y clave de la felicidad?
- ¿Me levanto a mí mismo el ánimo cuando lo tengo decaído?
- ¿Me intereso por el bienestar de otros?

### **Responsabilidades conmigo mismo:**

- ¿He determinado lo que quiero en la vida?
- ¿He buscado la ayuda necesaria para lograrlo?
- ¿Para lograr lo anterior he puesto a funcionar mi entendimiento, mi honradez, mi esfuerzo y mi tiempo?
- ¿Cumplo con mis obligaciones diarias, reconociendo que ello es esencial para mi tranquilidad?
- ¿Cumplo con el axioma: "Lo primero es lo primero"?
- ¿Acepto lo que se tiene que aceptar?
- ¿Me hago trampas engañándome a mí mismo?
- ¿Trato de ver lo bello que hay en la vida?
- ¿Me obstino en ver únicamente el aspecto negativo de la vida?

### **Responsabilidad con mi familia:**

*Cuidarla:* Se trata de los míos y son parte mía.

- ¿Realmente quiero yo a mi familia? ¿Los guío? ¿Les doy buen ejemplo?
- ¿Los reprendo sin dureza? ¿Tengo yo la iniciativa en mi casa? ¿Los encauzo espiritualmente?
- ¿Satisfago todas sus necesidades materiales?
- ¿Dios ha puesto en mis manos parte del destino de ellos?



*Quererla:* ¿Quiero a mi familia, no con la clase de cariño que entraña una excesiva complacencia de sí mismo, sino con el cariño que me impulse a hacer por su porvenir, luchando y sacrificándome por su bien?

*Sostenerla:* Los míos siempre antes que yo.

¿Antepongo sus necesidades, preocupaciones e intereses a los que yo tengo?

*Disfrutarla:* ¿Comparto con mi familia sus diversiones y paseos? ¿Rezo y voy a la Iglesia con ellos?

### **Responsabilidades con mi trabajo:**

Necesito ante todo, equilibrio.

¿Soy flojo en el trabajo? ¿O soy ordenado y me esfuerzo en él? ¿Trabajo demasiado? ¿Soy talentoso, hago buen uso de ese don?

¿Tengo siempre en cuenta mis obligaciones espirituales y de mi familia y las que tengo conmigo mismo?

¿Estoy convencido de que el dinero, como un fin en sí mismo y como un medio para adquirir autoridad o renombre, tiene resultados espirituales fatales? ¿Actúo en mi trabajo con la misma ética de mi actuación en las demás fases de mi vida, si es que quiero estar en paz conmigo mismo?

¿Soy menos exigente y más productivo en mi trabajo?

¿Creo que siempre hay oportunidades de mejorar económicamente para quien se supera?

¿Creo que las recompensas dependen de uno?

¿Estoy desempeñando mi trabajo como esperaría que lo desempeñara alguien que trabaja para mí?