Cada pecado capital se manifiesta de formas diferentes en el contexto moderno, y esta lista refleja cómo se pueden presentar hoy en día. La confesión de estos pecados es un paso hacia el autoconocimiento, el arrepentimiento y el crecimiento espiritual dentro del catolicismo.

1. **Soberbia**

- Creer que se es moral o espiritualmente superior a los demás, especialmente a los no creyentes o a los que piensan diferente.
- Negarse a admitir errores y actuar de manera arrogante o despreciativa hacia otras personas.
- Rechazar la corrección de los demás o de la Iglesia por creer saber más o ser «mejor» que los demás.
- Criticar constantemente a otros por su apariencia, estilo de vida o decisiones.
- Publicar en redes sociales con el fin de mostrarse como un «modelo perfecto» de fe para recibir elogios.

2. **Avaricia**

- Acumular bienes o dinero sin compartir con los necesitados, aunque sea posible hacerlo.
- Tener una obsesión por el éxito financiero o el estatus social y poner esto antes de la familia y la fe.
- No pagar a los empleados o trabajadores un salario justo, o explotar a personas en situaciones vulnerables.
- Negarse a contribuir al sostenimiento de la Iglesia o a obras de caridad.
- Aprovecharse de las oportunidades financieras sin ética, como en inversiones fraudulentas o especulativas.

3. **Lujuria**

- Consumir contenido pornográfico y justificarlo como algo «normal» o «sin consecuencias».
- Participar en relaciones sexuales fuera del matrimonio, o en aplicaciones y redes para encuentros casuales.
- Mantener una relación de infidelidad y ocultarla sistemáticamente.
- Obsesionarse con la apariencia física propia o ajena de manera lujuriosa.
- Fantasear con otras personas o tener pensamientos impuros, incluso dentro del matrimonio.

4. **Ira**

- Responder agresivamente en redes sociales a personas con opiniones diferentes, especialmente en temas de fe y moral.
- Guardar rencor a alguien que haya cometido una ofensa o que piense de manera distinta.
- Reaccionar con violencia física o verbal hacia familiares, compañeros de trabajo o extraños.
- Desearle mal a alguien que ha tenido éxito o ha obtenido algo que se deseaba.
- Ser incapaz de perdonar, incluso después de muchos años, y albergar resentimiento o deseos de venganza.

5. **Gula**

- Comer o beber en exceso regularmente, hasta el punto de perjudicar la propia salud.
- Consumir alimentos o bebidas como una forma de llenar un vacío emocional, sin control ni medida.
- Gastar en exceso en comidas lujosas o bebidas caras solo por satisfacer el placer propio.
- Desperdiciar alimentos sin consideración por los necesitados o por el medio ambiente.
- Beber alcohol o consumir drogas hasta perder el autocontrol y realizar actos de los que uno se arrepiente.

6. **Envidia**

- Desear la posición, logros o posesiones materiales de otros y sentirse mal por el éxito ajeno.
- Compararse obsesivamente con los demás en redes sociales y desarrollar un sentido de inferioridad o resentimiento.
- Desear secretamente que a alguien le vaya mal o pierda lo que tiene.
- Criticar o desacreditar a otros por el mero hecho de que tienen lo que uno desea.
- Ser incapaz de alegrarse sinceramente por los logros de amigos o familiares.

7. **Pereza**

- Dejar de asistir a misa o evitar los sacramentos por comodidad o por falta de interés.
- Descuidar las propias responsabilidades familiares, laborales o espirituales, dejándolas para «otro momento».
- Evitar la oración o la reflexión personal, preferiendo dedicar tiempo a actividades

superficiales.
- Pasar demasiado tiempo en redes sociales, videojuegos o entretenimiento sin un propósito edificante.
- Retrasar indefinidamente el arrepentimiento o la conversión personal, pensando que habrá «tiempo más adelante».