

# Quiz

## Prueba: evaluación de gratitud

Usando la escala a continuación como guía, escriba un número al lado de cada enunciado para indicar cuánto está de acuerdo o en desacuerdo con él.

1 = totalmente en desacuerdo

2 = en desacuerdo

3 = ligeramente en desacuerdo

4 = neutral

5 = ligeramente de acuerdo

6 = de acuerdo

7 = muy de acuerdo

	1. Tengo mucho en la vida por la que estar agradecida.
	2. Si tuviera que enumerar todo por lo que me sentía agradecido, sería una lista muy larga.
	3. Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecida.
	4. Estoy agradecida a una amplia variedad de personas.
	5. A medida que envejezco, me encuentro más capaz de apreciar a las personas, los eventos y las situaciones que han sido parte de mi historia de vida.
	6. Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido por algo o alguien.

*Source: Greater Good Science Center (GGSC), University of California, Berkeley*

No necesita un equipo de investigadores para calificar esto, ya que sus respuestas le darán una buena indicación y una mirada de cerca a usted mismo.

Si está de acuerdo con # 3 o # 6, es posible que necesite un impulso de gratitud. Tenga en cuenta que los investigadores encuentran que la gratitud es una actitud, no un sentimiento. Si practica la gratitud, eventualmente estará más agradecido.