**El test de los agradecidos**

Diseñado por Michael McCullough y Robert Emmons.

Para saber cuál es su nivel de gratitud, en comparación con los demás, indique su grado de acuerdo con las 6 afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente escala:

1. Estoy muy en desacuerdo.

2. Estoy en desacuerdo.

3. Estoy ligeramente en desacuerdo.

4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo.

5. Estoy ligeramente de acuerdo.

6. Estoy de acuerdo.

7. Estoy muy de acuerdo.

1. Tengo mucho en la vida por lo que estar agradecido\_\_\_\_.

2. Si tuviera que hacer una lista con todo lo que agradezco, la lista sería muy larga\_\_\_\_.

3. Cuando observo cómo está el mundo, no veo mucho que agradecer\_\_\_\_.

4. Le estoy agradecido a una gran cantidad de personas\_\_\_\_.

5. A medida que me hago mayor, me veo más capaz de apreciar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia\_\_\_\_.

6. Puede pasar mucho tiempo hasta que siento agradecimiento por alguien o algo\_\_\_\_.

Cómo puntuar: Sume lo obtenido en los puntos 1, 2, 4 y 5 .

Invierta la puntuación de los puntos 3 y 6. Es decir, si marcó un 7, ponga un 1; si marcó un 6, ponga un 2 y añada las puntuaciones invertidas del 3 y del 6.

**Su nivel de gratitud.**

Si obtuvo una puntuación de 35 o menos, se encuentra entre el 25% de personas menos agradecidas.

Si está entre 36 y 38, está entre el 50% de personas menos agradecidas.

Si ha obtenido 39 o más, se sitúa entre el 50% de sujetos más agradecidos.

Si ha sacado el máximo, 42 puntos, pertenece al 12,5% de personas más agradecidas.