DRAMAMÓMETRO
HOJA DE TRABAJO



Evalúa tu nivel de drama en las 4 esferas de tu vida

Instrucciones:
Lee cada afirmación y marca el nivel que mejor describe cómo te sientes actualmente en cada esfera de tu vida.
(1 = Paz total • 5 = Drama máximo)

1 SALUD

¿Cómo vives tu salud estos días?

- ○ 1. Estoy en calma; atiendo mi salud sin exagerar.
- ○ 2. Hay pequeñas preocupaciones, pero las manejo.
- ○ 3. Me cuento historias o me anticipo a lo peor.
- ○ 4. Me engancho con síntomas y entro en ansiedad.
- ○ 5. Siento que todo es grave o urgente; catastrofizo.

Mi nivel en Salud es: _____

2 TRABAJO

¿Cómo estás llevando tu vida laboral?

- ○ 1. Gestiono, priorizo y respondo con claridad.
- ○ 2. Estrés normal; un poco de ruido interno.
- ○ 3. Me engancho con correos, personas o tareas.
- ○ 4. Todo me irrita; siento saturación y victimización.
- ○ 5. Nada sirve", "quiero renunciar"; narrativa extrema.

Mi nivel en Trabajo es: _____

DRAMAMÓMETRO
HOJA DE TRABAJO



Evalúa tu nivel de drama en las 4 esferas de tu vida

Instrucciones:
Lee cada afirmación y marca el nivel que mejor describe cómo te sientes actualmente en cada esfera de tu vida.
(1 = Paz total • 5 = Drama máximo)

3 FAMILIA

¿Cómo están tus relaciones familiares?

- ○ 1. Convivencia sana; hay límites claros.
- ○ 2. Tensiones menores, pero manejables.
- ○ 3. Reacciones impulsivas o suposiciones.
- ○ 4. Peleas, silencios, ofensas o sobreinterpretaciones.
- ○ 5. "Siempre igual", "nadie me entiende"; drama total.

Mi nivel en Familia es: _____

4 VIDA SOCIAL

¿Cómo te estás relacionando con tu entorno social?

- ○ 1. Disfruto; me relaciono desde autenticidad.
- ○ 2. Algo me incomoda, pero lo manejo.
- ○ 3. Me comparo, interpreto miradas o comentarios.
- ○ 4. Me siento excluido, juzgado o fuera de lugar.
- ○ 5. "No encajo", "todos están contra mí"; catástrofe.

Mi nivel en Vida Social es: _____

MI RESULTADO TOTAL DEL DRAMAMÓMETRO

Suma tus cuatro niveles:
Puntaje total: _____ / 20