



Cuestionario Doshas



VATA
AIR + ETHER



PITTA
FIRE + WATER



KAPHA
WATER + EARTH





Algunas características con este cuestionario suman a determinar tu Dosha.

Veamos cuadros de las características de los dosha:

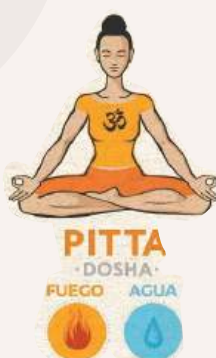
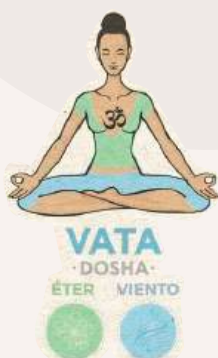
Anatomía: estructura física

	Vata	MARCAR CON UN 	Pitta	MARCAR CON UN 	Kapha	MARCAR CON UN 
Tamaño al nacer	Pequeño		Normal		Grande	
Estatura	Muy alta o muy baja		Mediana		Alto o bajo y corpulento o bajo y robusto	
Peso	Ligero		Mediano		Pesado	
Ganancia o pérdida de peso	Dificultad para engordar		Gana o pierde peso con facilidad		Le cuesta perder peso	
Esqueleto/ estructura ósea	Ligera, delicada. Caderas/ hombros estrechas		Media		Grande. Hombros amplios/caderas anchas.	
Articulaciones	Pequeñas, delgadas, ruidosas, rígidas, secas, inestables, crujen, rígidas		Bien propocionadas, firmes y calientes flexibles		Grandes, bien formadas y lubricadas flexibles	



Anatomía: estructura física

	Vata	MARCAR CON UN ❤️	Pitta	MARCAR CON UN ❤️	Kapha	MARCAR CON UN ❤️
Musculatura	Poco marcada, tendones salientes		Mediana, firme		Llena, sólida	
Hombros	Delgados, pequeños, planos, encovados		Medio		Anchos, gruesos, firmes	
Brazos	Delgados o muy cortos o muy largos, poco desarrollados		Medios		Grandes, gruesos, redondos, bien desarrollados	
Manos	Pequeñas, finas alargadas, secas, frías, ásperas, agrietadas, trémulas. Dedos muy cortos o muy largos		Medianas, cálidas, rosadas, proporcionadas		Grandes, dedos gruesos y cortos, grasas, frías firmes	
Piernas	Delgadas, demasiado cortas o largas, rodillas prominentes		Tamaño y musculatura media		Grandes, robustas	
Pies	Pequeños, delgados, largos, secos, ásperos, agrietados, inestables. Tendencia al pie plano y pie cavo. Fríos		Tamaño medio, suaves, rosados. Arco intermedio		Grandes, gruesos, fuertes, firmes. Dedos cortos y retacones. Tendencias al pie cavo	



Anatomía: estructura física

	Vata	MARCAR CON UN ❤️	Pitta	MARCAR CON UN ❤️	Kapha	MARCAR CON UN ❤️
Piel	Fina, seca, oscura, fría		Clara, suave, lustrosa, cálida. Muchos lunares		Gruesa, pálida o blanquecina, grasa. Fría	
Pelo	Frío, moreno, crespo o rizado		Fino, moldeable, rubio o castaño rojizo		Abundante, grueso, lustroso ondulado, castaño	
Forma de la cara	Alargada, angulosa, a menudo mentón poco desarrollado		En forma de corazón. A menudo mentón muy marcado		Ancha, plena redondeada	
Cuello	Delgado. Muy largo o muy corto		Proporcionado, mediano		Sólido, grueso	
Nariz	Puede ser ganchuda, pequeña o estrechada		Definida, en punta, de tamaño mediano		Ancha, de punta achatada	
Ojos- tamaños	Pequeños, estrechos o hundidos		Termino medio		Grandes, saltones	
Ojos - color	Oscuros, marrones o grises		Azul claro, gris claro, avellana		Azules o castaño claro	
Ojos - brillo	Apagados		Intenso		Atractivos	
Dientes	Irregulares, salientes. Encías descarnadas		Tamaño mediano amarillentos		Grandes blancos, encías carnosas	
Boca	Pequeña retracción de encías		Tamaño mediano sangrado fácil		Grandes encías carnosas	
Labios	Finos, estrechos, tirantes		Tamaño medio		Carnosos, gruesos	
Esclerótica	Parda		Rojiza		Blanca	



Funciones fisiológicas

	Vata	MARCAR CON UN ❤️	Pitta	MARCAR CON UN ❤️	Kapha	MARCAR CON UN ❤️
Preferencias de temperaturas	Añora el calor		Le encanta el frío		Le molesta el frío	
Sueño	Ligero, irregular		Reparador pero corto		Profundo, dormilón	
Desposiciones y eliminaciones	Irregulares, estreñidas, heces secas y blandas		Regulares, Heces blandas		Eliminación lenta, copiosa, pesada	
Nivel de actividad	Siempre haciendo muchas cosas		Agitado		Moderado, apático	
Resistencia	Agota rápidamente su energía y necesita luego recuperarse		Controla bien su energía		Mucho aguante	
Transpiración	Mínima		Profusa, especialmente si hace calor. Olor corporal denso		Moderada, pero presente aun sin hacer ejercicio	
Deseo sexual	Intenso, pasajero, fantasía		Fuerte, deseos y acciones a la par		Lento, mantiene después la pasión	
Fertilidad	Baja		Alta		Buena	
Presión arterial	Baja		Alta		Media o alta	
Orina	Amarillo pálido		Naranja, posible ardor		Blanca y espumosa	
Digestión	Irregular		Rápida		Lenta	
Fuerza	Poca		Buena		Excelente	
Caminar	Rápido, liviano		Velocidad media, determinado		Lento, suave y regular	
Hambre	Irregular		Bueno, no puede saltarse comidas		Regular, puede saltarse comidas	



Funciones fisiológicas

	Vata	MARCAR CON UN ❤️	Pitta	MARCAR CON UN ❤️	Kapha	MARCAR CON UN ❤️
Come	Rápidamente		Rápidamente		Velocidad media	
Alimentos, bebidas	Prefiere calientes		Prefiere fríos		Prefiere tibios	
Sueños	Monstruos, correr, volar		Peleas, hechos violentos		Agua, seres queridos	
Clima que más le incomoda	Frío		Calor		Humedad	
Come mucho	Variable		Mucho apetito		Intermedio	
Movilidad intestinal	Constipado, gases		Frecuente: dos veces por día		Diario, heces formadas	
Engorda fácil	No		No		Si	
Adelgaza fácil	Si		Si		No	
Cómo duerme	Insomnio		Profundo		Muy profundo	
Resistencia	Poca		Buena		Excelente	

AM

Algunas posibles tendencias psicológicas

	Vata	MARCAR CON UN ❤️	Pitta	MARCAR CON UN ❤️	Kapha	MARCAR CON UN ❤️
Pensamiento	Superficial, con muchas ideas. Más pensamientos		Preciso, lógico, planea bien y consigue llevar a cabo sus planes		Tranquilo, lento, no se le puede meter prisa. Buen organizador	
Memoria	Escasa a largo plazo aunque aprende y olvida fácilmente		Buena, rápida		Buena a largo plazo, pero le lleva tiempo aprender	
Creencias profundas	Las cambia con frecuencia, según su último estado de ánimo		Convicciones extremadamente firmes, capaces de gobernar sus actos		Creencias firmes y profundas que no cambia con facilidad	
Tendencias emocionales	Temor, inseguridad, ansiedad		Ira, arbitrariedad		Codicia, posesividad	
Trabajo	Creativo		Intelectual		Asistencial, servicios	
Estilo de vida	Impredecible		Ocupado, aspira a mucho		Constante y regular, quizás anclado en una rutina	
Cómo enfrenta un problema	Preocupación y temor		Se enoja, critica		Se deprime, come	
Es rutinario	No		Puede serlo o no		Si	
Cambios	Se adapta rápido, le gustan		Lo piensa mucho, ve si le conviene		No le gusta cambiar	
Carácter	Fácilmente excitable, tiene entusiasmo, vivacidad, locuaz		Fácilmente irritable, resuelto, le gustan los desafíos		Difícilmente irritable, tranquilo, afectuoso, de naturaleza dulce	
Humor	Cambia rápidamente		Cambia lentamente		Estable	



Algunas posibles tendencias psicológicas

	Vata	MARCAR CON UN ❤️	Pitta	MARCAR CON UN ❤️	Kapha	MARCAR CON UN ❤️
Finanzas	Genera administra equivoco gasta mucho		Gana mucho y gasta mucho		Gana y gasta con moderación	
Actividad mental	Rápida, permanente, activa, imaginativa, clara, alerta		Aguda, punzante, agresiva, perfeccionista, eficiente		Calma, constante, serena, estable	
Forma de hablar	Rapida y de modo		Agudo, claro, preciso		Lenta, pensada	

AM