



Los cinco elementos se organizan en tres principios  
esenciales; estos son responsables de todas las  
funciones de nuestra mente y nuestro cuerpo.

# doshas

# Evaluación Dosha - cuerpo mente

Nombre:

Fecha:

Edad:

Sexo: M - F

Este cuestionario recopila información acerca de su naturaleza básica – cómo usted era de niño/a, o los patrones básicos que han sido verdaderos durante la mayor parte de su vida. Si usted desarrolló una enfermedad durante su niñez o sus años adultos, considere cómo eran las cosas antes de esa enfermedad. Si encuentra que hay más de una cualidad que se aplica a usted en cada característica, por favor elija la más acertada.

Valoración: Para cada una de las características, selecciona el número 5, 3, ó 1 en cada casilla. Asigna los valores tomando en cuenta esta escala: 5= lo más representativo de quien yo soy, 3= A veces representativo de quien yo soy, 1= Raramente es representativo de quien soy.

| características      | vata   | pitta   | kapha  |            |
|----------------------|--|---|--|------------|
| marco del cuerpo     | <input type="radio"/> Soy delgado, largo y esbelto con coyunturas prominentes y músculos delgados. | <input type="radio"/> Tengo una constitución mediana y simétrica, con buen desarrollo muscular.                       | <input type="radio"/> Mi constitución es grande, redonda o robusta. Mi marco es ancho, grueso o fornido.   | =9         |
| peso                 | <input type="radio"/> Liviano; a veces se me olvida comer o tengo tendencia a perder de peso.      | <input type="radio"/> Moderado; Me resulta fácil ganar o perder peso si me lo propongo.                               | <input type="radio"/> Pesado; subo de peso con facilidad y me es difícil perder peso.                      | =9         |
| ojos                 | <input type="radio"/> Mis ojos son pequeños y activos.   | <input type="radio"/> Tengo una mirada penetrante.  | <input type="radio"/> Tengo ojos grandes y agradables.   | =9         |
| piel                 | <input type="radio"/> Mi piel es seca, delgada o áspera.   | <input type="radio"/> Mi piel es cálida, rojiza en coloración, propensa a irritarse.                                  | <input type="radio"/> Mi piel es gruesa, húmeda y tersa  | =9         |
| pelo                 | <input type="radio"/> Mi pelo es seco, quebradizo o crespo.  | <input type="radio"/> Mi pelo es fino, con tendencia a ser escaso o a ser gris prematuramente.                        | <input type="radio"/> Tengo pelo abundante, grueso y grasiento.  | =9         |
| coyunturas           | <input type="radio"/> Mis coyunturas son delgadas y prominentes con tendencia a resquebrarse.      | <input type="radio"/> Mis coyunturas son sueltas y flexibles.   | <input type="radio"/> Mis coyunturas son grandes, con buenos tejidos y bien acolchonadas.                  | =9         |
| patrón de sueño      | <input type="radio"/> Mi sueño es liviano con tendencia a despertar fácilmente.                    | <input type="radio"/> Duermo moderadamente bien y usualmente necesito menos de ocho horas para sentirme descansado/a. | <input type="radio"/> Mi sueño es largo y profundo. Por lo general despierto lentamente en las mañanas.    | =9         |
| temperatura corporal | <input type="radio"/> Mis manos y pies están casi siempre fríos y prefiero los ambientes cálidos.  | <input type="radio"/> Por lo general siento calor, sin importar la temporada, y prefiero los ambientes frescos.       | <input type="radio"/> Me adapto a una variedad de temperaturas pero no me gustan los días fríos y húmedos. | =9         |
| temperamento         | <input type="radio"/> Soy vivaz entusiástico/a por naturaleza. Me gusta el cambio.                 | <input type="radio"/> Soy intenso/a determinado/a. Me gusta convecer.   | <input type="radio"/> Soy relajado/a y aceptante/a. Me gusta apoyar  | =9         |
| cuando estresado/ a  | <input type="radio"/> Me pongo ansioso/a o preocupado/a.   | <input type="radio"/> Me pongo irritable y/o agresivo/a.  | <input type="radio"/> Me pongo distante, solitario/a.  | =9         |
| <b>Total</b>         | <b>Total vata</b>  | <b>Total pitta</b>  | <b>total kapha</b>   | <b>=90</b> |

# cuestionario doshas

vata

nunca

un poco/  
a veces

mucho/  
a menudo

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Fecha del programa: \_\_\_\_\_

Sexo: M - F

El propósito de estas preguntas es examinar su estado de vida actual, incluyendo estrés, cambios o enfermedades recientes. Lo preferible es que, al contestarlas, se base en lo que ha ocurrido en su vida recientemente – en estas últimas semanas y meses.



Puntuación vata-mente # 1-10 : \_\_\_\_\_

Puntuación vata-cuerpo # 11-22 : \_\_\_\_\_

## Mente

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| 1. He estado teniendo dificultad con mi claridad mental o al intentar enfocar mi atención. | 1 | 3 | 5 |  |
| 2. Me he estado sintiendo abrumada/o, preocupado/a o ansioso/a.                            | 1 | 3 | 5 |  |
| 3. Mi vida ha sido turbulenta y caótica.   | 1 | 3 | 5 |  |
| 4. He comenzado proyectos nuevos, pero se me hace difícil terminarlos.                     | 1 | 3 | 5 |  |
| 5. He estado teniendo dificultad para dormir, o me despierto muy fácilmente.               | 1 | 3 | 5 |  |
| 6. Se me ha estado haciendo difícil tomar decisiones.                                      | 1 | 3 | 5 |  |
| 7. Me ha sido difícil cumplir con los compromisos que hago.                                | 1 | 3 | 5 |  |
| 8. Me he estado sintiendo inquieta/o cuando no me mantengo ocupado/a.                      | 1 | 3 | 5 |  |
| 9. He estado actuando impulsivamente o sin constancia.                                     | 1 | 3 | 5 |  |
| 10. He estado más olvidadizo/a de lo normal.   | 1 | 3 | 5 |  |

## Cuerpo

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| 11. He estado teniendo que aclarar mi garganta o teniendo una tos seca persistente                   | 1 | 3 | 5 |  |
| 12. He estado sintiendo gas, dolor o hinchazón después de las comidas.                               | 1 | 3 | 5 |  |
| 13. Mi apetito no es constante.  | 1 | 3 | 5 |  |
| 14. He estado sufriendo de dolor crónico.  | 1 | 3 | 5 |  |
| 15. Mi piel ha estado seca o descamándose.   | 1 | 3 | 5 |  |
| 16. He tenido estreñimiento.   | 1 | 3 | 5 |  |
| 17. Hombres: Tengo dificultad excitandome sexualmente, manteniendo mi erección, o teniendo orgasmos. | 1 | 3 | 5 |  |
| 18. Mujeres: Mi ciclo menstrual ha sido incomodo, irregular, or tengo sequedad vaginal.              | 1 | 3 | 5 |  |
| 19. Mis manos y mis pies han estado incomodamente fríos.   | 1 | 3 | 5 |  |
| 20. He estado sintiendo taquicardia, calambres ó espasmos musculares.                                | 1 | 3 | 5 |  |

# cuestionario doshas

pitta

nunca

un poco/  
a veces

mucho/  
a menudo

## Mente

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Me he estado sintiendo infeliz con mi vida  | 1 | 3 | 5 |
| 2. He sido sentencioso/a y crítico/a con otros.  | 1 | 3 | 5 |
| 3. He estado sintiendo celos de otras personas.  | 1 | 3 | 5 |
| 4. He expresado ira hacia otros con facilidad.   | 1 | 3 | 5 |
| 5. Me he estado sintiendo impaciente, irritable  | 1 | 3 | 5 |
| 6. He sido compulsivo/a, tengo dificultad para dejar de trabajar en proyectos una vez que han comenzado. | 1 | 3 | 5 |
| 7. He sido obstinado/a, compartiendo libremente mi punto de vista sin que se me haya preguntado.         | 1 | 3 | 5 |
| 8. Me he sentido frustrado/a por otra gente.   | 1 | 3 | 5 |
| 9. He estado sintiendo la necesidad de competir con otros/as.  | 1 | 3 | 5 |
| 10. He estado pensando sobre situaciones del pasado.   | 1 | 3 | 5 |

## Cuerpo

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 11. He estado sintiendo bochornos o exceso de calor.   | 1 | 3 | 5 |
| 12. He estado teniendo dolores de cabeza acompañados de sensibilidad   | 1 | 3 | 5 |
| 13. Mis ojos han estado sensibles, irritados, rojos, o lloran con facilidad.   | 1 | 3 | 5 |
| 14. He estado evacuando más de dos veces por día.  | 1 | 3 | 5 |
| 15. Mi apetito ha sido excesivamente fuerte.   | 1 | 3 | 5 |
| 16. He estado teniendo reflujo, acidez o tengo una úlcera.   | 1 | 3 | 5 |
| 17. He estado sintiendo que las toxinas (comidas, aire, agua, alcohol, cigarillos, o drogas) se han estado acumulando en mi. | 1 | 3 | 5 |
| 18. He sido diagnosticado/a con algún tipo de enfermedad del hígado.   | 1 | 3 | 5 |
| 19. He sido diagnosticado con presión arterial alta o enfermedades coronarias.   | 1 | 3 | 5 |
| 20. Mi piel ha estado irritada, con comezón o he sido diagnosticado con alguna enfermedad o inflamación en la piel.          | 1 | 3 | 5 |



Puntuacion pitta-mente # 1-10 : \_\_\_\_\_

Puntuacion pitta-cuerpo # 11-22 : \_\_\_\_\_

# cuestionario doshas

## kapha

nunca

un poco/  
a veces

mucho/  
a menudo

### Mente

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 1. He estado retirándome en vez de enfrentar los conflictos.  | 1 | 3 | 5 |  |
| 2. He estado acumulando objetos y desorden en mi vida.  | 1 | 3 | 5 |  |
| 3. Siento resistencia a cambiar mi rutina.  | 1 | 3 | 5 |  |
| 4. Se me ha hecho difícil dejar una relación, un trabajo, o una situación, a pesar de que ya no me nutre. | 1 | 3 | 5 |  |
| 5. Mi memoria a corto plazo me preocupa.  | 1 | 3 | 5 |  |
| 6. He estado intentando ser más activo/a, pero tengo dificultad haciendo                                  | 1 | 3 | 5 |  |
| 7. He estado comiendo más para satisfacer mis necesidades emocionales que mis necesidades alimenticias.   | 1 | 3 | 5 |  |
| 8. Se me ha hecho difícil ponerme en marcha en las mañanas.   | 1 | 3 | 5 |  |
| 9. No he tenido mucha confianza en mi habilidad de hacer frente a los retos.                              | 1 | 3 | 5 |  |
| 10. Me ha sido difícil dejar atrás el pasado.   | 1 | 3 | 5 |  |



Puntuación kapha-mente # 1-10 : \_\_\_\_\_

Puntuación kapha-cuerpo # 11-22 : \_\_\_\_\_

### Cuerpo

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 11. Mis tobillos tienden a hincharse.                               | 1 | 3 | 5 |  |
| 12. Tiendo a ser lento o letárgico por las mañanas.                 | 1 | 3 | 5 |  |
| 13. Produzco mucha flema mucosidad.                                 | 1 | 3 | 5 |  |
| 14. Siento náuseas o me siento lleno mucho tiempo después de comer. | 1 | 3 | 5 |  |
| 15. Tengo más de 10 libras sobre mi peso ideal.                     | 1 | 3 | 5 |  |
| 16. Tengo colesterol alto o cardiopatía aterosclerótica.            | 1 | 3 | 5 |  |
| 17. He estado teniendo episodios de asma o sibilancias.             | 1 | 3 | 5 |  |
| 18. Me duermo fácilmente después de las comidas.                    | 1 | 3 | 5 |  |
| 19. Tengo tendencia a tener niveles altos de azúcar.                | 1 | 3 | 5 |  |
| 20. Frecuentemente tengo infecciones respiratorias o congestión     | 1 | 3 | 5 |  |

# Totales

puntuacion vata-mente # 1-10: \_\_\_\_\_

puntuacion vata-cuerpo # 11-22: \_\_\_\_\_

puntuacion pitta-mente # 1-10: \_\_\_\_\_

puntuacion pitta-cuerpo # 11-22: \_\_\_\_\_

puntuacion kapha-mente # 1-10: \_\_\_\_\_

puntuacion kapha-cuerpo # 11-22: \_\_\_\_\_



ADRIANA  
ESPARZA