

TEST

1. Contextura corporal:
 - a. Delgado, escasa masa muscular.
 - b. Proporcionado, con grupos musculares definidos, estructura media.
 - c. Grande, cuerpo pesado y prominente.

 2. Peso:
 - a. Delgado. Difícil aumentar de peso.
 - b. Medio
 - c. Generalmente con sobrepeso, les cuesta descender de peso

 3. Apetito:
 - a. Irregular. Come poca cantidad.
 - b. Importante, la hora del almuerzo es la de mayor hambre.
 - c. Moderado pero constante.

 4. Potencia Digestiva:
 - a. Irregular. Tendencia a la constipación. Gases. Abdomen Distendido.
 - b. Fuerte. Heces diarias y blandas. Tendencia a la acidez.
 - c. Digestión lenta, pesadez luego de las comidas. Eliminación lenta pero regular.
Moco en las heces.

 5. Temperatura corporal:
 - a. Manos y pies fríos. Le gusta el calor.
 - b. Manos y pies calientes. Le encanta el frío.
 - c. Manos y pies fríos. Le molesta el frío.

 6. Sueño:
 - a. Liviano. Irregular. Duerme pocas horas. Se despierta a la noche.
 - b. Regular entre 7 a 8 horas.
 - c. Pesado. Podría dormir más de 8 horas. Se despierta somnoliento.

 7. Rostro:
-

- a. Pálido, pómulos salientes, ojos pequeños y negros.
 - b. Pecas, ojos claros; verdes, celestes o miel.
 - c. Ojos grandes y atractivos. Rostro grande.
8. Cabello:
- a. Seco, fino, oscuro, ondulado, frágil.
 - b. Lacio, grasoso, rubio, colorado. Tendencia a la calvicie o canicie precoz.
 - c. Fuerte, rizado, lustroso, grueso, ondulado. Todos los colores.
9. Sudoración:
- a. Escasa y variable
 - b. Profusa e importante
 - c. Moderada
10. Sed:
- a. Escasa y variable
 - b. Importante
 - c. Moderada
11. Reacción al estrés:
- a. Miedo, temor, preocupación, ansiedad.
 - b. Ira, enojo, juzgar. Tendencia a la hiperexigencia y demanda.
 - c. Apego, celos, depresión.
12. Características mentales:
- a. Hiperactivo, verborrágico, inicia nuevas actividades, raramente las termina.
 - b. Moderado. Amante del trabajo. Le cuestan los momentos de ocio.
 - c. Prefiere estar relajado y acostado. Se mueve lentamente.
13. Enfermedades más comunes:
- a. Dolor corporal general (lumbalgia, dolor articular) insomnio.
 - b. Infecciones e inflamaciones frecuentes, gastritis, trastornos sanguíneos.
 - c. Edemas, abundantes secreciones mucosas, enfermedades respiratorias.

14. Piel:
- a. Áspera, seca, delgada y fría. Tez oscura.
 - b. Rojiza, caliente, grasosa, pecas, acné, suave.
 - c. Fría y húmeda, gruesa, grasosa, tez pálida.
15. Dientes:
- a. Salientes, grandes, espaciosos, irregulares, torcidos, encías finas. Amarronados.
 - b. Medianos, regulares, amarillentos, encías sensibles.
 - c. Saludables, blancos, encías fuertes.
16. Nariz:
- a. Forma desigual, tabique desviado, nariz prominente.
 - b. Nariz respingada, punta de la nariz roja.
 - c. Corta y redondita, pequeña.
17. Ojos:
- a. Pequeños, hundidos, secos, activos, negros o marrones, nerviosos. Sin brillo.
 - b. Brillosos, grises, verdes, ojos claros. Conjuntivas amarillentas o rojizas. Sensibles a la luz.
 - c. Grandes, hermosos, azules, calmos, pestañas largas.
18. Uñas:
- a. Secas, ásperas, frágiles
 - b. Flexibles, rosadas, lustrosas
 - c. Gruesas, suaves, lustrosas
19. Labios:
- a. Secos, agrietados, de tinte oscuro marrón
 - b. Rojos, de tamaño medio
 - c. Suaves, pálidos, carnosos
20. Mentón:
- a. Angular y pequeño
 - b. De forma triangular
-

- c. Grande, redondo, doble

 - 21. Mejillas:
 - a. Arrugado, hundido
 - b. Delgadas, finas
 - c. Redondas, rellenas

 - 22. Cuello:
 - a. Fino y largo
 - b. Medio
 - c. Grande y relleno

 - 23. Pecho:
 - a. Plano, hundido
 - b. Tamaño medio
 - c. Grande, expandido

 - 24. Abdomen:
 - a. Delgado, plano, hundido
 - b. Moderado
 - c. Grande, relleno

 - 25. Caderas:
 - a. Esbeltas, delgadas
 - b. Medio
 - c. Grandes y pesadas

 - 26. Articulaciones:
 - a. Crujientes, salientes y frías
 - b. Tamaño medio
 - c. Largas, grandes y lubricadas

 - 27. Preferencia por sabores:
 - a. Dulce, ácido y salado
-

- b. Dulce, amargo y astringente
 - c. Amargo, picante y astringente
28. Actividad física:
- a. Hiperactivo
 - b. Moderado
 - c. Sedentario
29. Intelecto y memoria:
- a. Rápido, pero suele dar respuestas erradas. Aprende y olvida rápidamente.
 - b. Respuesta precisa. Buena memoria. Inteligentes.
 - c. Respuesta lento pero exacta. Les cuesta aprender, pero jamás se olvidan.
30. Habla:
- a. Rápido, no claro, muchas asociaciones.
 - b. Agudo. Pueden ser líderes.
 - c. Lentos, voz apagada y monótona.
31. Su relación con el dinero es...
- a. Pobre. Gasta en cosas "basura" o que no necesita.
 - b. Gastan dinero en lujos.
 - c. Ricos. Ahorradores.
32. Tamaño al nacer
- a. Pequeño.
 - b. Normal.
 - c. Grande.
33. Estatura
- a. Muy alta o muy baja.
 - b. Mediana.
 - c. Alto/a y corpulento/a o bajo y robusto.
34. Estructura ósea
- a. Ligera, hombros y cadera estrechos.
-

- b. Media.
 - c. Grande, hombros y caderas anchos.
35. Musculatura
- a. Poco marcada, tendones grandes
 - b. Mediana, firme
 - c. Llena, sólida
36. Forma de la cara
- a. Alargada, angulosa. Mentón poco desarrollado.
 - b. En forma de corazón, mentón desarrollado.
 - c. Redondeada, plena, ancha.
37. Tez
- a. Oscura
 - b. Rosada, roja
 - c. Pálida, blanca
38. Resistencia y fuerza
- a. Agota rápidamente su energía. No censa su nivel de energía.
 - b. Controla bien su energía.
 - c. Excelente fuerza y resistencia.
39. Deseo sexual
- a. Intenso, pasajero, fantasea.
 - b. Fuerte. Deseos y acciones a la par.
 - c. Lento, cuesta comenzar, pero cuándo lo hace puede durar muchas horas.
Mantiene la pasión.
40. Fertilidad
- a. Baja
 - b. Mediana
 - c. Alta
-

- 41. Memoria
 - a. Buena corto plazo
 - b. Buena
 - c. Buena a largo plazo

 - 42. Pensamientos, ideas
 - a. Superficial, con muchas ideas. Más pensamientos que hechos.
 - b. Preciso, lógico, planea bien y consigue llevar a cabo sus planes.
 - c. Tranquilo, lento. Bien organizado.

 - 43. Concentración
 - a. Buena sólo por poco tiempo
 - b. Excelente
 - c. Habilidad para concentrarse mucho tiempo

 - 44. Trabajo
 - a. Creativo
 - b. Intelectual
 - c. Asistencial, de servicio

 - 45. Estilo de vida
 - a. Errático.
 - b. Aspira a mucho.
 - c. Constante y regular. Anclado a una rutina.

 - 46. Caminata
 - a. Rápida y liviana
 - b. Media, determinada
 - c. Lenta

 - 47. Velocidad para comer
 - a. Rápido
 - b. Medio
 - c. Lento
-

- 48. Alcance de sus metas
 - a. Se distrae fácilmente
 - b. Focalizado y directo
 - c. Lento y continuo

 - 49. Amistades
 - a. Hace amigos rápido. Amistades a corto plazo.
 - b. Tiende a ser solitario. Amigos relacionados al trabajo.
 - c. Tiende a formar amistades a largo plazo.

 - 50. Relaciones
 - a. Varias, casuales
 - b. Intensas
 - c. Profundas y duraderas

 - 51. Funciona mejor con:
 - a. Supervisión externa
 - b. Solo
 - c. En grupos

 - 52. Humor
 - a. Cambia rápido
 - b. Cambia lentamente
 - c. Estable

 - 53. Cuando se sienten amenazados tienden a...
 - a. Huir
 - b. Pelear
 - c. Buscar la paz

 - 54. Relaciones de pareja
 - a. Pegajosas
 - b. Celosas
-

- c. Seguras

- 55. Expresión de afecto
 - a. Con palabras
 - b. Con regalos
 - c. Con contacto físico

- 56. Cuándo se siente herido
 - a. Lloro
 - b. Argumenta, excusa
 - c. Se aleja

- 57. El trauma emocional le causa
 - a. Ansiedad
 - b. Enojo
 - c. Depresión

RESULTADOS

Mayoría de A = Vata

Mayoría de B = Pitta

Mayoría de C = Kapha

Fuente: <https://www.ayurvedamesana.com/es/test-doshico.html>