



*Cuántica Activa*

AUDIOLIBRO

DEEPAK  
CHOPRA

CUESTIONARIO

del Audiolibro:

MENTE- CUERPO

MÁGICO

Extracto del libro *La perfecta salud* del Dr. Deepak Chopra, con autorización de Literary & Creative Artists Agency, Inc. Copyright © 1990 Deepak Chopra. Todos los derechos reservados.

## CUESTIONARIO DEL TIPO PSICOFISIOLÓGICO

**E**l siguiente cuestionario se divide en tres partes. Las veinte primeras preguntas se refieren al Dosha Vata; lee cada frase y clasifica, de 0 a 6, hasta qué punto se aplica a ti.

**0 = No se aplica a mí.**

**3 = Se aplica a mí hasta cierto punto (o a veces).**

**6 = Se aplica a mí generalmente (o casi siempre).**

Al terminar la sección, anota tu puntaje total de Vata. Por ejemplo, si marcaste un 6 para la primera pregunta, un 3 para la segunda y un 2 para la tercera, tu total hasta ese punto será de  $6 + 3 + 2 = 11$ . Suma toda la sección de este modo y así llegarás a tu puntaje Vata final. Haz lo mismo con las 20 preguntas para Pitta y las de Kapha.

Cuando hayas terminado, tendrás tres puntajes diferentes. Al compararlos determinarás tu tipo físico.

Como se trata de rasgos físicos bastante objetivos, la elección suele ser obvia. En el caso de las características mentales y la conducta, que son más subjetivas, se debe responder según se haya sentido y actuado la mayor parte de la vida o, al menos, en los últimos años.

## SECCIÓN 1 – VATA

	No aplica	Aplica algunas veces	Aplica todo el tiempo
1. Mis acciones y pensamientos son rápidos.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
2. Me es difícil memorizar y también recordar las cosas más tarde.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
3. Soy alegre y entusiasta por naturaleza.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
4. Tiendo a ser de complexión delgada y casi no subo de peso.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
5. No tengo una rutina en mis horas para comer y dormir.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
6. Mi caminar es ligero y rápido.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
7. Me es difícil tomar decisiones.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
8. Mi digestión es irregular, con gases e inflamación del estómago.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
9. Mis pies y manos tienden a ser fríos.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
10. Si estoy bajo estrés, tiendo a preocuparme y sentir ansiedad.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6

..... CUESTIONARIO DEL TIPO PSICOFISIOLÓGICO .....



	<b>No aplica</b>		<b>Aplica algunas veces</b>		<b>Aplica todo el tiempo</b>
11. No tolero el frío.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
12. Hablo rápido y soy muy platicador.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
13. Cambio de humor fácilmente y soy muy sensible y emocional.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
14. Tiendo a tener dificultad para quedarme dormido y despierto fácilmente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
15. Mi piel y mi cabello tienden a ser secos.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
16. Tengo una mente activa con tendencia a ser inquieto.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
17. Mis movimientos son rápidos y siento mi energía en ráfagas.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
18. Me excito fácilmente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
19. Como rápido y termino antes que los demás; mis hábitos de comida son irregulares.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6
20. Aprendo rápido, pero también olvido rápido.	1 ▼	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼ 6

**TOTAL DE PUNTOS VATA**



## SECCIÓN 2 – PITTA

	No aplica	Aplica algunas veces	Aplica todo el tiempo
1. Me considero muy eficiente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
2. Desarrollo mis actividades con orden y precisión.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
3. Soy de carácter firme y actitud enérgica.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
4. Me incomoda el calor más que a otra gente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
5. Sudo fácilmente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
6. Aunque a veces no lo demuestro me irrito y enojo fácilmente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
7. Si no como a mis horas me enojo.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
8. Mi cabello muestra canas prematuras, es delgado o tiende a ser rojizo.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
9. Tengo buen apetito y puedo comer mucho si lo deseo.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
10. Muchas personas me consideran terco.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6

..... CUESTIONARIO DEL TIPO PSICOFISIOLÓGICO .....



- |   | <b>No<br/>aplica</b> |     | <b>Aplica<br/>algunas<br/>veces</b> |     | <b>Aplica<br/>todo el<br/>tiempo</b> |
|---|----------------------|-----|-------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| 11. Soy muy regular en mis evacuaciones.  | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 12. Cuando me presionan soy impaciente y me irrito fácilmente.                        | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 13. Tiendo a ser perfeccionista y no tolero los errores.                              | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 14. Tiendo a enojarme fácilmente, pero olvido igual.                                  | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 15. Me gustan mucho las bebidas y la comida fría, en especial los helados.            | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 16. Siento más calor que frío.  | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 17. No tolero la comida muy condimentada ni picante.                                  | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 18. No soy tan tolerante a los desacuerdos como debería ser.                          | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 19. Disfruto los retos y cuando quiero algo soy perseverante.                         | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 20. Mi pensamiento es crítico, soy bueno para debatir y discuto un punto con firmeza. | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |

**TOTAL DE PUNTOS PITTA**



## SECCIÓN 3 – KAPHA

	No aplica	Aplica algunas veces	Aplica todo el tiempo
1. Realizo mis actividades lentamente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
2. Tiendo a subir fácilmente de peso y me cuesta trabajo bajarlo.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
3. Tengo una buena y plácida disposición, difícilmente pierdo los estribos.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
4. No me siento mal si no como uno de los tres alimentos diarios.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
5. Sufro asma, sinusitis crónica o flema excesiva.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
6. Duermo 8 horas o más, sin embargo, me cuesta trabajo empezar la mañana.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
7. Mi sueño es profundo.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
8. Soy una persona calmada y no me enojo fácilmente.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
9. Me cuesta un poco de esfuerzo aprender algo nuevo, pero retengo muy bien la información.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6
10. Tiendo a retener grasa en el cuerpo.	1 ▼	2 ▼	3 ▼ 4 ▼ 5 ▼ 6

..... CUESTIONARIO DEL TIPO PSICOFISIOLÓGICO .....



- |  | <b>No<br/>aplica</b> |     | <b>Aplica<br/>algunas<br/>veces</b> |     | <b>Aplica<br/>todo el<br/>tiempo</b> |
|--|----------------------|-----|-------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| 11. El clima frío, húmedo o nublado me molesta.  | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 12. Mi cabello tiende a ser grueso, oscuro y ondulado.   | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 13. Mi piel es pálida y tersa.   | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 14. Mi complexión es sólida y robusta.   | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 15. Lo siguiente me describe bien: sereno, cariñoso, dulce y perdono fácilmente.               | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 16. Mi digestión es lenta y me siento pesado después de comer.                                 | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 17. Mi nivel de energía es constante; tengo buen nivel de estamina y mucha resistencia física. | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 18. Generalmente camino despacio y alegre.   | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 19. Duermo de más, despierto un poco mareado y con pereza.                                     | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |
| 20. Como despacio y soy metódico.  | 1 ▼                  | 2 ▼ | 3 ▼                                 | 4 ▼ | 5 ▼ 6                                |

**TOTAL DE PUNTOS KAPHA**

**PUNTUACIÓN FINAL: VATA \_\_\_ PITTA \_\_\_ KAPHA \_\_\_**

Cuestionario Ayurveda del tipo de cuerpo.  
©1989 Asociación Maharishi Ayurveda de América,  
todos los derechos reservados, reimpresión con autorización.





# CÓMO DETERMINAR TU TIPO PSICOFISIOLÓGICO

## Tipos de dosha simple

**VATA**

**PITTA**

**KAPHA**

**S**i un dosha es mucho más alto que otros, eres un tipo de dosha simple. El puntaje más representativo es aquel en que el dosha primario duplica al siguiente (por ejemplo Vata = 90, Pitta = 45, Kapha = 35), pero los márgenes más reducidos también cuentan. Un verdadero tipo de dosha simple presenta los rasgos de Vata, Pitta o Kapha de manera muy prominente. El dosha siguiente tendrá incluso cierta influencia en sus tendencias naturales, pero en un grado mucho menor.

### Tipos de dos doshas

*Vata - Pitta o Pitta - Vata*

*Pitta - Kapha o Kapha - Pitta*

*Kapha - Vata o Vata - Kapha*

Si no hay un dosha que predomine, eres un tipo de dos doshas. Esto significa que muestras cualidades de tus dos doshas principales, ya sea juntas o de manera alternada. El más alto predomina en tu tipo psicofisiológico, pero ambos cuentan.

Lo más importante no es el quedar catalogado, sino el aprender algo acerca de uno mismo. Si comprendemos el sistema del ayurveda y el tipo único de nuestro cuerpo, podemos mejorar nuestra salud.

**Para mayor comprensión de los tipos de cuerpo escucha el Cd 2: "Conozcamos nuestro cuerpo".**