

Informe de Investigación: Protocolo Metodológico y Cuestionario Integral para la Determinación de la Prakriti (Constitución Ayurvédica)

1. Fundamentos Epistemológicos y la Teoría de los Tridoshas

La medicina Ayurveda, un sistema de salud milenario originado en el subcontinente indio, postula que la fisiología humana no es uniforme, sino que se rige por la variabilidad individual basada en la constitución biológica o *Prakriti*. Esta constitución se determina en el momento de la concepción y permanece relativamente estable a lo largo de la vida, dictando la estructura anatómica, la función metabólica y el perfil psicológico del individuo. La determinación precisa de la *Prakriti* es el paso fundamental para cualquier intervención terapéutica, preventiva o dietética, ya que lo que es medicina para una constitución puede actuar como veneno para otra.¹

El núcleo de esta ciencia reside en la teoría de los *Tridoshas* (tres humores o bioenergías), que son las fuerzas primarias que gobiernan el macrocosmos y el microcosmos del cuerpo humano. Estos doshas—Vata, Pitta y Kapha—son condensaciones biológicas de los cinco grandes elementos (*Pancha Mahabhutas*): Éter (*Akasha*), Aire (*Vayu*), Fuego (*Tejas*), Agua (*Jala*) y Tierra (*Prithvi*).¹ La investigación clínica sugiere que, aunque cada célula del cuerpo humano contiene los tres doshas para mantener la vida, la proporción cuantitativa y cualitativa varía inmensamente entre individuos, creando un perfil fenotípico único.³

Para estructurar un cuestionario diagnóstico exhaustivo, es imperativo comprender la naturaleza intrínseca de cada dosha, ya que las preguntas diseñadas no son arbitrarias, sino que buscan identificar la manifestación de cualidades (*Gunas*) específicas. Vata, compuesto de aire y éter, gobierna todo movimiento, transporte catabólico y comunicación neurológica; sus cualidades son seco, ligero, frío, áspero, sutil y móvil.¹ Pitta, la amalgama de fuego y agua, rige la transformación, el metabolismo (*Agni*), la termogénesis y la inteligencia discriminativa; se caracteriza por ser aceitoso, agudo, caliente, ligero, de olor carnosos, esparcible y líquido.⁴ Kapha, formado por agua y tierra, proporciona la estructura, la cohesión, la lubricación y la inmunidad anabólica; sus atributos son untuoso, frío, pesado, lento, suave, viscoso y estable.⁴

El siguiente reporte desglosa un protocolo de investigación clínica en forma de cuestionario maestro. Este instrumento no se limita a la superficie, sino que penetra en las capas profundas de la fisiología (tejidos o *Dhatus*), la excreción (*Malas*) y la psicología (*Manas*).

Cada sección presenta la interrogante diagnóstica, la justificación fisiopatológica basada en los textos clásicos (como el *Charaka Samhita* y el *Sushruta Samhita*) y la interpretación detallada de las respuestas, permitiendo una identificación precisa de la dominancia doshica.

2. Dimensión Morfológica y Estructural (Sharira)

La evaluación anatómica constituye el primer pilar del diagnóstico (*Darshana* o inspección visual). Debido a que la estructura ósea y la masa muscular basal están determinadas genéticamente y son menos susceptibles a fluctuaciones diarias que la digestión o el estado de ánimo, ofrecen los indicadores más fiables de la *Prakriti* original frente a la *Vikriti* (desequilibrio actual).⁷

2.1 Configuración Esquelética y Desarrollo Corporal

La interacción entre los elementos Tierra (densidad) y Aire (porosidad/ligereza) define la arquitectura corporal.

Pregunta Diagnóstica 1: *Evaluando su historial desde la adolescencia hasta la adultez temprana, ¿cómo clasificaría su estructura ósea, su índice de masa corporal natural y la geometría de su marco físico?*

El análisis de esta interrogante revela la influencia elemental predominante en la formación de los tejidos duros (*Asthi Dhatu*).

- **Vata (Predominio de Aire/Éter):** La cualidad de *Laghu* (ligereza) se manifiesta en un marco óseo delgado y estrecho. Los individuos Vata suelen presentar una estatura en los extremos (muy altos o muy bajos) debido al crecimiento irregular. Las articulaciones son prominentes y pueden producir sonidos de crujido (*crepitación*) debido a la sequedad sinovial. Tienen gran dificultad para ganar peso, presentando a menudo una apariencia emaciada o nervuda, con hombros y caderas estrechos.⁹
- **Pitta (Predominio de Fuego/Agua):** La influencia metabólica eficiente crea una estructura mesomorfa. El marco óseo es mediano y proporcionado. La musculatura se desarrolla con moderada facilidad debido a un buen riego sanguíneo y nutrición tisular. El peso se mantiene estable si hay actividad, pero puede fluctuar. Estas personas no son ni excesivamente delgadas ni excesivamente pesadas, mostrando una simetría atlética natural.⁹
- **Kapha (Predominio de Tierra/Agua):** La cualidad *Guru* (pesadez) y *Sthira* (estabilidad) genera un marco endomorfo. Los huesos son anchos y densos ("de huesos grandes"), proporcionando una estructura sólida y resistente. Tienen una tendencia biológica a acumular tejido adiposo y muscular, resultando en formas redondeadas o curvilíneas. La pérdida de peso es un desafío fisiológico significativo debido a un metabolismo basal conservador.⁹

2.2 Características Dermatológicas y Textura de la Piel

La piel, como órgano sensorial del tacto y barrera externa, refleja directamente el estado del plasma (*Rasa*) y la sangre (*Rakta*).

Pregunta Diagnóstica 2: *¿Cuál es la textura, temperatura, nivel de hidratación y reactividad predominante de su piel en estado natural (sin productos cosméticos)?*

- **Vata:** La piel es seca (*Ruksha*), áspera al tacto, fina y fría (*Sheeta*). Los poros son muy finos y casi invisibles. Existe una tendencia marcada a la deshidratación, descamación, grietas en talones y codos, y envejecimiento prematuro en forma de arrugas finas. Las venas son a menudo visibles bajo la piel traslúcida, y la tez puede tener un tono apagado o grisáceo.¹
- **Pitta:** La piel es cálida (*Ushna*), suave y ligeramente aceitosa, especialmente en la zona T. Es extremadamente sensible y reactiva, propensa a rojeces, inflamación, erupciones y acné. La presencia de pecas, lunares y manchas solares es común debido a la afinidad con el elemento Fuego. Se queman con facilidad bajo el sol y la tez suele ser rosada, cobriza o amarillenta.⁵
- **Kapha:** La piel es fresca, pálida, gruesa, suave y naturalmente untuosa (*Snigdha*). Posee una excelente hidratación y elasticidad, lo que retrasa la aparición de arrugas. Es resistente a factores externos, pero cuando se desequilibra, tiende a la producción excesiva de grasa, poros dilatados con puntos negros, retención de líquidos (edema) o picazón húmeda.⁴

2.3 Tricología Ayurvédica: Cabello y Cuero Cabelludo

El cabello es considerado un subtejido (*Upadhatu*) del hueso (*Asthī*) en el caso de Vata/Kapha, y está fuertemente influenciado por la calidad de la sangre en Pitta.

Pregunta Diagnóstica 3: *Describe la densidad, textura, color y comportamiento de su cabello a lo largo de su vida.*

- **Vata:** El cabello es seco, escaso, fino y a menudo rizado de manera irregular o encrespado. Es quebradizo y tiende a las puntas abiertas debido a la falta de aceites naturales. El color suele ser apagado o castaño oscuro cenizo.⁵
- **Pitta:** El cabello es fino, lacio y sedoso. La característica distintiva es la tendencia al encanecimiento prematuro (*Palitya*) o a la calvicie prematura (*Khalitya*), causada por el exceso de calor en los folículos pilosos que "quema" la raíz. Los colores rojizos, rubios o castaños claros son indicadores clásicos de Pitta.⁵
- **Kapha:** El cabello es grueso, denso, ondulado y lustroso. Es fuerte y resistente a la rotura. Generalmente es de color oscuro (negro intenso o castaño oscuro) y abundante. El cuero cabelludo tiende a ser graso.¹⁰

2.4 Morfología y Expresión Ocular

Los ojos son el asiento de *Alochaka Pitta*, pero su forma está dada por los elementos estructurales.

Pregunta Diagnóstica 4: *¿Cómo describiría el tamaño, la forma y la cualidad de su mirada y sus ojos?*

- **Vata:** Ojos pequeños, a veces hundidos o muy juntos. La mirada es inquieta, nerviosa y el parpadeo es frecuente. La esclerótica puede tener un tinte grisáceo o azulado apagado. Los ojos se sienten secos o arenosos con facilidad.¹³
- **Pitta:** Ojos de tamaño mediano con una mirada aguda, penetrante e intensa. Son muy sensibles a la luz (*fotofobia*) y el iris suele ser de color claro (verde, avellana, gris o azul brillante). La esclerótica tiende a enrojecerse con el estrés, el alcohol o el cansancio.¹³
- **Kapha:** Ojos grandes, redondos y prominentes ("ojos de loto" o de ciervo). Las pestañas son largas, espesas y curvadas. La esclerótica es muy blanca y lechosa. La mirada es calmada, estable, amorosa y serena.¹³

3. Fisiología Dinámica y Metabolismo (Agni)

El funcionamiento interno del cuerpo, regido por el fuego digestivo (*Agni*), proporciona información crítica sobre cómo el organismo procesa la energía y la materia.

3.1 Patrones Digestivos y Apetito

El comportamiento del sistema digestivo frente a la ingesta de alimentos es un espejo directo de la estabilidad doshica.

Pregunta Diagnóstica 5: *¿Cómo describiría la regularidad e intensidad de su apetito y su capacidad digestiva? ¿Qué síntomas experimenta si retrasa o salta una comida?*

Característica	Vata (Vishama Agni - Irregular)	Pitta (Tikshna Agni - Agudo)	Kapha (Manda Agni - Lento)
Apetito	Errático y fluctuante. Un día es voraz, al siguiente inexistente. Olvida comer si está distraído.	Intenso, insaciable y puntual. Necesita comer a horas fijas para funcionar.	Bajo pero constante. Puede saltarse comidas fácilmente sin malestar físico, aunque coma por placer emocional.
Reacción al Ayuno	Mareos, temblores, ansiedad o	Irritabilidad extrema ("hangry"),	Sensación de ligereza y bienestar.

	debilidad repentina.	dolor de cabeza, acidez, hipoglucemia.	No le afecta negativamente a corto plazo.
Digestión	Frecuente gas, hinchazón abdominal (<i>distensión</i>), ruidos intestinales (<i>borborigmos</i>). Digestión delicada.	Rápida y fuerte. Tendencia a la acidez estomacal (<i>pirosis</i>), reflujo o sensación de ardor.	Lenta y pesada. Sensación de plenitud prolongada postprandial. Letargo después de comer.
Preferencias	Comidas calientes, aceitosas, caldosas.	Comidas frías, refrescantes, dulces.	Comidas secas, picantes, ligeras.

Fuentes de integración de datos:.⁵

3.2 Eliminación y Excreción (Mala)

Los productos de desecho revelan la eficiencia del proceso metabólico y la hidratación del colon.

Pregunta Diagnóstica 6: *Describe la frecuencia, consistencia y características habituales de sus evacuaciones intestinales.*

- **Vata:** Tendencia crónica al estreñimiento o evacuación irregular. Las heces son duras, secas, pequeñas (tipo "cabra") y oscuras. La evacuación puede ser dolorosa o requerir esfuerzo. Hay una retención de gas frecuente.⁵
- **Pitta:** Evacuaciones frecuentes (2, 3 o más veces al día). Las heces son blandas, sueltas, amarillentas, cobrizas o verdosas. A menudo hay sensación de urgencia o ardor al evacuar. Diarrea fácil ante estrés o comida picante.⁵
- **Kapha:** Evacuación regular y predecible (generalmente una vez al día, por la mañana). Las heces son bien formadas, voluminosas, pesadas, pálidas y pueden contener moco. El tránsito es lento pero completo.⁵

3.3 Regulación Térmica y Sudoración (Sweda)

La respuesta termorreguladora indica el nivel de *Pitta* (fuego interno) y la eficiencia de la circulación (*Vyana Vayu*).

Pregunta Diagnóstica 7: *¿Cuál es su tolerancia a las temperaturas ambientales y cuál es su*

patrón de sudoración?

- **Vata:** Intolerancia al frío y al viento. Manos y pies crónicamente fríos debido a la mala circulación periférica. Prefiere climas cálidos y húmedos. Suda muy poco o nada, incluso con ejercicio, debido a la falta de tejido adiposo y fluidos.⁴
- **Pitta:** Intolerancia marcada al calor y al sol directo. Se sofoca fácilmente. Suda profusamente con mínimo esfuerzo. El sudor es caliente y puede tener un olor fuerte o ácido. Cara roja tras el ejercicio.⁵
- **Kapha:** Aversión al frío húmedo y a la niebla, que agravan la congestión. Tolera bien el calor, pero prefiere climas secos. Suda moderadamente, solo con esfuerzo sostenido; el sudor tiende a ser fresco y no maloliente.⁴

4. Indicadores Clínicos Especializados

Esta sección aborda aspectos específicos que requieren una auto-observación detallada y que a menudo se utilizan en la clínica para diferenciar casos complejos.

4.1 Ginecología y Ciclo Menstrual (Específico para Mujeres)

El ciclo menstrual (*Artava*) es una ventana mensual al equilibrio doshico, revelando la calidad de la sangre y el funcionamiento hormonal.

Pregunta Diagnóstica 8: *Describe las características de su ciclo menstrual: duración, flujo, sensaciones físicas y estado emocional asociado.*

- **Vata (Ciclo Irregular):** Ciclos a menudo largos (>30-35 días) o impredecibles. Flujo escaso, fino, de color oscuro (marrón o negruzco) y seco. El dolor es agudo, espasmódico y punzante, localizado en la espalda baja y el bajo abdomen. Síntomas premenstruales predominantes: ansiedad, insomnio, nerviosismo y sensación de vacío.¹⁸
- **Pitta (Ciclo Intenso):** Ciclos regulares, a veces cortos (<26-28 días). Flujo abundante, profuso, caliente y de color rojo brillante o amarillento. Puede haber olor fuerte. El dolor es congestivo o ardiente. Síntomas premenstruales: irritabilidad, ira, acné inflamatorio, sensibilidad mamaria, diarrea y aumento de la temperatura corporal.¹⁸
- **Kapha (Ciclo Prolongado):** Ciclos regulares y estables. Flujo moderado a abundante, continuo, de color pálido o con presencia de moco. El sangrado puede durar muchos días (5-7+). El dolor es sordo, pesado y constante. Síntomas premenstruales: retención de líquidos (hinchazón generalizada), letargo, depresión, sueño excesivo y antojos de dulces.¹⁸

4.2 Diagnóstico del Pulso (Nadi Pariksha - Auto-observación Simplificada)

Aunque el diagnóstico del pulso es una técnica avanzada para profesionales (*Vaidyas*), la

literatura describe cualidades que pueden ser percibidas con entrenamiento básico.

Pregunta Diagnóstica 9: *Al palpar su pulso radial, ¿qué analogía animal describe mejor el movimiento y la cualidad del latido?*

- **Vata (Sarpa Gati - Movimiento de Serpiente):** Se siente predominantemente bajo el dedo índice. Es un pulso rápido, irregular, débil, filiforme y zigzagueante, como una serpiente deslizándose. Frecuencia cardíaca variable (80-95 lpm).²¹
- **Pitta (Manduka Gati - Movimiento de Rana):** Se siente con fuerza bajo el dedo medio. Es un pulso saltarín, fuerte, regular, agudo y con gran amplitud, como una rana saltando. Se siente "caliente" y decidido. Frecuencia moderada (70-80 lpm).²¹
- **Kapha (Hamsa Gati - Movimiento de Cisne):** Se siente bajo el dedo anular. Es un pulso lento, constante, amplio, suave y deslizante, como un cisne nadando majestuosamente. Es regular y fuerte pero no golpea bruscamente. Frecuencia lenta (50-60 lpm).²¹

5. Neuropsicología y Comportamiento (Manas Prakriti)

Ayurveda no disocia la mente del cuerpo. Las tendencias mentales son manifestaciones sutiles de los mismos elementos que forman los tejidos.

5.1 Estilo Cognitivo, Memoria y Aprendizaje

Pregunta Diagnóstica 10: *¿Cómo procesa nueva información, cuál es la velocidad de su aprendizaje y la duración de su retención mnemotécnica?*

- **Vata:** Aprende con gran rapidez; capta conceptos abstractos al vuelo. Sin embargo, la retención es pobre a largo plazo ("entra por un oído y sale por el otro"). La atención es dispersa, favoreciendo la multitarea pero dificultando la concentración profunda sostenida. Pensamiento creativo y no lineal.⁶
- **Pitta:** Intelecto agudo, penetrante y lógico. Aprende con profundidad y rapidez moderada a alta. Posee una excelente memoria y capacidad de enfoque. Tiende a organizar, categorizar y analizar la información críticamente. Disfruta de los debates y desafíos intelectuales.⁶
- **Kapha:** Aprendizaje lento y metódico; requiere repetición para consolidar la información. Sin embargo, posee una memoria a largo plazo excepcional ("memoria de elefante"); una vez que aprende algo, no lo olvida. Pensamiento estable, lógico y resistente a cambios rápidos de ideas.⁶

5.2 Respuesta Emocional al Estrés

El desequilibrio bajo presión revela el "lugar seguro" patológico de cada dosha.

Pregunta Diagnóstica 11: *Bajo situaciones de estrés agudo o presión vital, ¿cuál es su reacción emocional instintiva y recurrente?*

- **Vata (Miedo/Ansiedad):** La inestabilidad del Aire provoca ansiedad, preocupación excesiva, nerviosismo, miedo y sensación de estar abrumado. Tendencia a culparse a sí mismo, sobrepensar ("rumiación mental") y sufrir insomnio. Comportamiento errático o parálisis por análisis.¹
- **Pitta (Ira/Frustración):** El Fuego provoca irritabilidad, impaciencia, frustración, ira y crítica. Tendencia a culpar a factores externos o a otras personas. Se vuelve exigente, cortante y agresivo verbalmente. Busca controlar la situación inmediatamente.¹
- **Kapha (Apego/Depresión):** La pesadez de la Tierra provoca retraimiento, silencio, terquedad y letargo. Tendencia a la depresión, melancolía, apego sentimental y resistencia pasiva. Puede recurrir a la comida o al sueño como mecanismo de evasión (comer emocional).¹

5.3 Arquitectura del Sueño y Contenido Onírico

El estado de *Nidra* (sueño) y los sueños (*Swapna*) ofrecen acceso directo al subconsciente doshico.

Pregunta Diagnóstica 12: *¿Cómo es la calidad de su sueño y qué tipo de sueños suele experimentar frecuentemente?*

- **Vata:** Sueño ligero, superficial e interrumpido. Dificultad para conciliar el sueño (insomnio de inicio) por mente hiperactiva, o despertares frecuentes (especialmente entre 2-6 AM). Sueños activos, caóticos, sobre volar, caer, ser perseguido, viento o terror. Se despierta cansado.¹³
- **Pitta:** Sueño moderado pero eficiente (6-8 horas). Puede tener dificultad para dormir si está "enganchado" con un proyecto o problema. Sueños intensos, vívidos, a color, sobre fuego, luz, luchas, discusiones intelectuales o situaciones de aventura. Tiende a destaparse por calor.¹⁷
- **Kapha:** Sueño pesado, profundo y prolongado (>8-9 horas). Capacidad para dormir en cualquier lugar. Dificultad extrema para despertar ("inercia del sueño"). Sueños tranquilos, lentos, románticos, sobre agua, naturaleza, nadar o comer. Rara vez recuerda los sueños.¹³

6. Comportamiento y Estilo de Vida

6.1 Psicología Financiera y Manejo de Recursos

La relación con el dinero refleja el manejo de la energía vital (*Prana*).

Pregunta Diagnóstica 13: *¿Cuál es su patrón de comportamiento respecto al gasto, el ahorro y la gestión del dinero?*

- **Vata:** Gastador impulsivo. El dinero fluye como el aire (se escapa). Compra por capricho o para aliviar ansiedad momentánea. Dificultad para ahorrar sistemáticamente. Vive "al

día" o con finanzas caóticas.²⁷

- **Pitta:** Gestor astuto. Gasta en artículos de calidad, lujo, estatus o herramientas que mejoren su eficiencia. Dispuesto a invertir si hay un retorno claro. Equilibra el gasto con una planificación ambiciosa.²⁷
- **Kapha:** Ahorrador natural. Tiende a acumular dinero y posesiones. Tiene aversión al riesgo financiero y al gasto superfluo. Encuentra seguridad emocional en tener una cuenta bancaria robusta. Puede ser percibido como tacaño o excesivamente materialista.¹²

6.2 Preferencias Gustativas y Antojos (Rasas)

Los antojos suelen indicar qué dosha está pidiendo ser incrementado (por semejanza) o pacificado.

Pregunta Diagnóstica 14: *¿Qué sabores le atraen instintivamente y cuáles le desagradan?*

Preferencia	Vata	Pitta	Kapha
Antojos Naturales	Dulce, Salado, Ácido. Busca sabores que nutran y calienten. Le atrae lo crujiente (que agrava Vata) o lo untuoso.	Dulce, Amargo, Astringente. Busca sabores que enfríen. Le atraen las bebidas frías. Aversión a lo muy picante.	Picante, Amargo, Astringente. Sin embargo, a menudo tiene antojos "perversos" de Dulce y Salado que agravan su condición.
Comidas Preferidas	Sopas calientes, guisos, pan, pasta. Texturas aceitosas y pesadas.	Ensaladas, frutas frescas, helados, comidas crudas. Texturas frescas.	Comidas secas, tostadas, especiadas, vegetales cocidos. Evita lácteos y frituras si está equilibrado.

Fuentes:.²

6.3 Patrones de Habla y Comunicación

El habla es gobernada por *Udana Vayu* pero coloreada por la constitución mental.

Pregunta Diagnóstica 15: *¿Cómo describiría su velocidad, tono y estilo de comunicación*

verbal?

- **Vata:** Habla rápida, a veces atropellada o incoherente. Salta de un tema a otro (pensamiento tangencial). Voz puede ser aguda, débil, ronca o quebrada. Gesticula mucho con las manos. Muy hablador, entusiasta y expresivo.¹⁴
- **Pitta:** Habla clara, precisa, articulada y directa. Voz fuerte, proyectada y dominante. Puede ser cortante, sarcástico o demasiado intenso. No tolera interrupciones ni divagaciones. Persuasivo y líder en la conversación.¹⁴
- **Kapha:** Habla lenta, pausada, rítmica y melodiosa. Voz profunda, resonante y agradable. Escucha más de lo que habla. Es de pocas palabras, evita conflictos verbales y transmite calma al hablar.¹²

7. Interpretación de Resultados y Matices de Tipologías Mixtas

Para utilizar esta investigación como herramienta diagnóstica práctica, se recomienda al evaluador sumar las respuestas predominantes en cada columna (V, P, K). Sin embargo, la interpretación requiere un análisis cualitativo que trascienda la aritmética simple, considerando los matices de las combinaciones bidoshicas y la distinción *Prakriti/Vikriti*.

7.1 El Fenómeno de las Constituciones Duales (Dwandvaja)

La mayoría de los individuos no son puramente monodoshicos, sino que presentan una combinación dominante de dos doshas.

- **Vata-Pitta / Pitta-Vata:** Combina la intensidad y ambición de Pitta con la creatividad y movilidad de Vata. Son personas de alta energía, líderes y visionarios, pero propensos al agotamiento rápido (*burnout*) debido a la falta de la estabilidad de Kapha. Físicamente, suelen ser de estructura mediana pero fibrosa. Su digestión es fuerte pero sensible al estrés.⁴
- **Pitta-Kapha / Kapha-Pitta:** Considerada a menudo la constitución más robusta. La estabilidad y fuerza de Kapha sostienen el fuego metabólico de Pitta. Son personas con gran resistencia física, buena salud general y éxito material. El riesgo principal es la arrogancia (Pitta) combinada con la complacencia (Kapha), y el aumento de peso si el fuego digestivo disminuye.⁴
- **Vata-Kapha / Kapha-Vata:** Una combinación de opuestos: Aire (móvil/frío) y Tierra (estable/fría). Lo que tienen en común es el **Frío**. Estas personas suelen sufrir de digestión lenta y mala circulación. Pueden ser delgados (Vata) pero moverse lentamente (Kapha), o tener cuerpos grandes (Kapha) pero sufrir de ansiedad (Vata). Carecen del impulso y calor de Pitta, por lo que necesitan estímulos externos para la acción.⁴

7.2 Distinción Crítica: Prakriti vs. Vikriti

Un error metodológico común es confundir el estado actual de enfermedad (*Vikriti*) con la naturaleza original (*Prakriti*).

- **Prakriti (Naturaleza):** Se evalúa mejor a través de características estructurales inmutables (marco óseo, color de ojos, tendencias de la infancia).
- **Vikriti (Desequilibrio):** Se evalúa a través de síntomas actuales (digestión de la última semana, estado emocional actual, dolor).
- *Ejemplo Clínico:* Una persona de constitución Kapha (robusta) que ha sufrido estrés severo puede presentar insomnio y pérdida de peso (síntomas Vata). Si el cuestionario se responde basándose solo en el "ahora", dará un falso diagnóstico de Vata. El investigador debe guiar al sujeto para que responda sobre sus "tendencias de por vida" para determinar la Prakriti.⁷

7.3 Conclusión del Reporte

La metodología presentada integra la observación anatómica, fisiológica y psicológica para triangular la posición del individuo en el espectro tridoshico. Mientras que el cuestionario ofrece una aproximación sistemática y detallada, la precisión diagnóstica absoluta en Ayurveda se logra idealmente mediante la combinación de este interrogatorio (*Prashna*) con la inspección visual (*Darshana*) y la palpación (*Sparshana*), especialmente del pulso, realizada por un profesional cualificado. Este instrumento sirve como una guía exhaustiva para la auto-indagación y el entendimiento de la biología personalizada.

Obras citadas

1. Ayurvedic Body Type - Vata, Pitta, and Kapha - Banyan Botanicals, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.banyanbotanicals.com/pages/ayurvedic-vata-pitta-and-kapha>
2. What Are the Ayurveda Doshas? Vata, Kapha, and Pitta Explained - Healthline, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.healthline.com/nutrition/vata-dosha-pitta-dosha-kapha-dosha>
3. Understanding personality from Ayurvedic perspective for psychological assessment: A case, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3215408/>
4. Dual-Doshic - the Ayurveda Body Type explained - Amrtasiddhi, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.amrtasiddhi.com/your-ayurveda-body-type-dual-doshic/>
5. Deha prakriti - Charak Samhita, fecha de acceso: enero 19, 2026, https://www.carakasamhitaonline.com/index.php/Deha_prakriti
6. Dosha brain-types: A neural model of individual differences - PMC - PubMed Central, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4719489/>
7. Towards standardization of Prakriti Evaluation: A scoping review of modern assessment tools and their psychometric properties in Ayurvedic medicine - PMC - PubMed Central, fecha de acceso: enero 19, 2026,

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12269270/>
8. Manual of Standard Operative Procedures for Prakriti Assessment - ccras, fecha de acceso: enero 19, 2026, https://ccras.nic.in/wp-content/uploads/2024/07/15032023_AYUR-PRAKRITI-WEB-PORTAL-Manual.pdf
 9. Dosha Quiz: Determine Your Ayurvedic Constitution - Yoga Journal, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.yogajournal.com/lifestyle/health/ayurveda/whats-dosha/>
 10. Quiz: What's Your Ayurvedic Dosha? - beYogi, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://beyogi.com/ayurvedic-dosha-quiz/>
 11. Ayurveda constitution test (Dosha test) - Amla Natur, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.amla.com/en-gb/dosha-test/>
 12. Guide to Ayurveda kapha dosha: diet, lifestyle and herbs - Healthspan, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.healthspan.co.uk/advice/mind/guide-to-ayurveda-kapha-dosha/>
 13. Determining Your Dosha: Your Ayurvedic Constitution - Himalayan Institute, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.himalayaninstitute.org/wp-content/uploads/2019/11/Dosha-Quiz.pdf>
 14. What's Your Dosha? Take the quiz! - Kripalu, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://kripalu.org/living-kripalu/whats-your-dosha-take-quiz>
 15. Ayurvedic Body Type Quiz – Dosha Quiz | John Douillard's LifeSpa, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://lifespaspa.com/body-type-quiz-dosha-ayurveda/>
 16. Understanding Your Menstrual Cycle Through Ayurveda: Vata, Pitta and Kapha, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.srisritattva.eu/blogs/our-blog/understanding-your-menstrual-cycle-through-ayurveda-vata-pitta-amp-kapha>
 17. Prakriti Analysis "Ayurveda Test to Identify Body Type" - Dr. Vivek Joshi, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://doctorvivek.com/prakriti-analysis/>
 18. The Menstrual Cycle and Ayurveda, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://colettepark.co.uk/blog/menstrualcycle>
 19. An Ayurvedic Approach to a Healthy Cycle - Banyan Botanicals, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.banyanbotanicals.com/pages/ayurvedic-healthy-cycle-guide>
 20. The Moon Cycle: understanding menstruation from an Ayurvedic perspective, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://ayurveda.com/blog/the-moon-cycle-understanding-menstruation-from-an-ayurvedic-perspective/>
 21. Repeatability of Pulse Diagnosis and Body Constitution Diagnosis in Traditional Indian Ayurveda Medicine - PMC - NIH, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4890095/>
 22. An IoT based Ayurvedic approach for real time healthcare monitoring - AIMS Press, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.aimspress.com/article/doi/10.3934/electreng.2022020?viewType=HTML>
 23. Ayurvedic Pulse Diagnosis A Deep Dive into Holistic Well-Being - Nadi Tarangini,

fecha de acceso: enero 19, 2026,

<https://www.naditarangini.com/ayurvedic-pulse-diagnosis-a-deep-dive-into-holistic-well-being/>

24. Dosha Test | Take the Ayurvedic Body Type Test - Dr Vaidya's, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://drvaidyas.com/pages/dosha-test>
25. Ayurvedic Doshas as Predictors of Sleep Quality - PMC - NIH, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4448595/>
26. Dream analysis in relation to Prakrithi and diseases A study at National Ayurveda Teaching Hospital, Borella - ResearchGate, fecha de acceso: enero 19, 2026, https://www.researchgate.net/publication/382830111_Dream_analysis_in_relation_to_Prakrithi_and_diseases_A_study_at_National_Ayurveda_Teaching_Hospital_Borella
27. Your Spending Style According to Your Dosha | Kripalu, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://kripalu.org/living-kripalu/your-spending-style-according-your-dosha>
28. Exploring Ayurvedic Knowledge on Food and Health for Providing Innovative Solutions to Contemporary Healthcare - PMC - NIH, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4815005/>
29. The Truth Behind Food Cravings: Ayurvedic Insights For Practitioners, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://ayurvedainstitute.co.uk/the-truth-behind-food-cravings-ayurvedic-insights-for-practitioners/>
30. Understanding the Six Tastes in Ayurveda: Importance & Benefits, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://blog.theayurvedaexperience.com/understanding-six-tastes-in-ayurveda/>
31. Food Cravings By Body Type - Joyful Belly College of Ayurveda & Greek Medicine, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.joyfulbelly.com/Ayurveda/article/Food-Cravings-By-Body-Type/2251>
32. Pulse Diagnosis: How do we read the heart beat? - California College of Ayurveda, fecha de acceso: enero 19, 2026, <https://www.ayurvedacollege.com/blog/pulse-diagnosis-how-do-we-read-the-heart-beat/>