|  |
| --- |
| **CUESTIONARIO** |
| **CONSTITUCIÓN VATA** |
| **No.** | **Pregunta** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Realizo mis actividades con mucha prisa. |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Mi sueño es irregular y ligero. |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Es habitual que siempre tenga frío, principalmente en manos y pies. |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Cambio muy fácil de estado de ánimo, de la euforia a la pasividad y viceversa. |  |  |  |  |  |  |
| **5** | De forma rápida aprendo la información, pero así también se me olvida. |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Tiendo a preocuparme por cualquier cosa. |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Mi energía física y mental me viene en oleadas. |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Me tiendo a cansar con facilidad, y hago mucho esfuerzo para no cansarme. |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Tengo irregular mi apetito, incluso se me olvida el horario de las comidas. |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Muchas personas me consideran acelerado(a). |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Soy muy irregular en mi funcionamiento intestinal, tiendo al estreñimiento. |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Tengo hambre a cualquier hora del día o la noche. |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Tengo cambios en mi digestión, a veces está muy bien y al otro día mal. |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Suelo tener arranques emocionales fugaces que se pasan rápidamente. |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Me aburro si mi vida se vuelve monótona, me gustan mucho los cambios. |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Me gustan las emociones fuertes. |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Otras personas consideran que camino con paso muy acelerado. |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Me cuesta trabajo permanecer en silencio por tiempos prolongados. |  |  |  |  |  |  |
| **19** | No es subir de peso, por mas dietas que llevo a cabo. |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Mis seres querido me dicen que hablo muy rápido |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** |  |  |  |  |  |  |