

DAO VITAL
acupuntura • moxibustión • feng shui

Descubrí tu
elemento según la
medicina china

DAO VITAL 
• Medicina China Tradicional •

WWW.ACUPUNTURADAOVITAL.COM

La medicina china explica el funcionamiento del cuerpo a través de la teoría de los **Cinco Procesos Elementales: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua**, también llamados Cinco Fases. Más que "elementos" en el sentido de sustancias fijas, son arquetipos de movimiento y transformación que están interrelacionados y se afectan entre sí: cada uno describe un tipo de proceso (crecimiento, actividad máxima, estabilidad, declive, reposo) y se vincula a un órgano interno, un tejido del cuerpo, una emoción, un clima y una época del año.

Por qué sirve

Cada persona tiende naturalmente hacia uno de estos procesos, y reconocerlo ayuda a entender no solo cómo reaccionas emocionalmente frente al estrés, sino también hacia dónde tiende tu cuerpo a desequilibrarse: qué órganos se resienten primero, qué tejidos se ven más afectados, en qué época del año te sentís mejor o peor y cómo balancearte. Conocer tu elemento predominante es un primer paso hacia el cuidado propio.



Cómo se hace

Vas a encontrar 15 preguntas. En cada una, elegí la opción que más se parezca a vos.

Andá marcando el cuadro que corresponde a la letra que elegiste en cada pregunta y luego sumá el total.

PREGUNTA	A. MADERA	B. FUEGO	C. TIERRA	D. METAL	E. AGUA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
TOTAL					



1. Cuando aparece una situación inesperada, ¿cómo reaccionás?

- A. Madera** — Me adapto rápidamente y pienso qué puedo hacer para resolverla.
- B. Fuego** — Me entusiasmo, reacciono rápido y busco compartirlo con alguien.
- C. Tierra** — Necesito pensarlo bastante antes de saber cómo actuar.
- D. Metal** — Analizo la situación y trato de mantener el control.
- E. Agua** — Primero necesito observar y sentirme segura antes de actuar.

2. Cuando estás bajo estrés, ¿qué suele pasar?

- A. Madera** — Me pongo irritable o impaciente.
- B. Fuego** — Me acelero y me cuesta bajar el ritmo.
- C. Tierra** — Me preocupo y pienso demasiado las cosas.
- D. Metal** — Me cierro, me vuelvo más rígida o distante.
- E. Agua** — Me siento agotada y necesito aislarme.

3. ¿Cuál de estas situaciones te resulta más difícil?

- A. Madera** — Sentir que no puedo avanzar o que algo me limita.
- B. Fuego** — Aburrirme o sentir que mi vida perdió entusiasmo.
- C. Tierra** — Dejar de preocuparme por algo.
- D. Metal** — Soltar algo que ya terminó.
- E. Agua** — Enfrentar situaciones que me generan incertidumbre.

4. ¿Cómo suele ser tu energía durante el día?

- A. Madera** — Tengo mucha energía cuando tengo objetivos y cosas para hacer.
- B. Fuego** — Tengo momentos de mucha energía y entusiasmo.
- C. Tierra** — Mi energía es bastante estable, pero puedo sentir pesadez o cansancio.
- D. Metal** ¡— Suelo funcionar mejor cuando tengo orden y una rutina.
- E. Agua** — Mi energía fluctúa y necesito bastante descanso para recuperarme.

5. ¿Qué sabor te gusta más?

- A. Madera** — Ácido.
- B. Fuego** — Amargo.
- C. Tierra** — Dulce.
- D. Metal** — Picante.
- E. Agua** — Salado.

6. ¿Cómo describirías tu sueño?

- A. Madera** — Me cuesta dormir cuando tengo muchas cosas pendientes en la cabeza.
- B. Fuego** — Me cuesta “apagarme” y puedo despertarme con la mente activa.
- C. Tierra** — Me despierto pensando en problemas o preocupaciones.
- D. Metal** — Suelo dormir mejor cuando mantengo horarios y rutinas.
- E. Agua** — Necesito dormir bastante para sentirme realmente recuperada.

7. ¿Cómo suele reaccionar tu cuerpo ante el estrés?

- A. Madera** — Siento tensión, especialmente en cuello, hombros o mandíbula.
- B. Fuego** — Siento inquietud, agitación o dificultad para quedarme quieta o dormir.
- C. Tierra** — Mi apetito puede verse afectado.
- D. Metal** — Me constipo o me broto.
- E. Agua** — Siento cansancio o pérdida de vitalidad.

8. ¿Qué emoción reconocés más fácilmente en vos?

- A. Madera** — Frustración o irritación.
- B. Fuego** — Entusiasmo, alegría o excitación.
- C. Tierra** — Preocupación.
- D. Metal** — Tristeza o melancolía.
- E. Agua** — Miedo o inseguridad.

9. ¿Cómo te relacionás con los cambios?

- A. Madera** — Los necesito; sentirme estancada me resulta muy incómodo.
- B. Fuego** — Me entusiasman las novedades.
- C. Tierra** — Prefiero que los cambios sean graduales.
- D. Metal** — Necesito tiempo para procesarlos y adaptarme.
- E. Agua** — Los cambios importantes pueden generarme bastante inseguridad.

10. ¿Qué suele ayudarte más cuando estás atravesando un momento difícil?

- A. Madera** — Salir, moverme y hacer algo para cambiar la situación.
- B. Fuego** — Hablar con alguien y sentirme acompañada.
- C. Tierra** — Comer algo rico, descansar y estar en un ambiente confortable.
- D. Metal** — Tener un momento de silencio y ordenar mis pensamientos.
- E. Agua** — Retirarme, descansar y recuperar energía.

11. ¿Qué momento del año te gusta más?

- A. Madera** — Primavera.
- B. Fuego** — Verano.
- C. Tierra** — Fin del verano.
- D. Metal** — Otoño.
- E. Agua** — Invierno.

12. ¿Cómo tomás decisiones importantes?

- A. Madera** — Decido y avanzo; no me gusta quedarme dando vueltas.
- B. Fuego** — Me dejo llevar bastante por lo que siento en ese momento.
- C. Tierra** — Pienso mucho en cómo afectará a todos.
- D. Metal** — Analizo cuidadosamente los pros y los contras.
- E. Agua** — Necesito sentir seguridad antes de decidir.

13. ¿Qué situación te genera más malestar?

- A. Madera** — Sentirme limitada o sin capacidad de decidir.
- B. Fuego** — Sentir desconexión, soledad o falta de entusiasmo.
- C. Tierra** — Sentir que todo depende de mí.
- D. Metal** — El desorden, la falta de límites o las situaciones que considero injustas.
- E. Agua** — Sentir incertidumbre o falta de seguridad.

14. Cuando necesitás recuperarte después de una semana intensa, ¿qué elegís?

- A. Madera** — Actividad física, naturaleza o salir de la rutina.
- B. Fuego** — Ver gente, salir o hacer algo divertido.
- C. Tierra** — Quedarme en casa, comer bien y descansar.
- D. Metal** — Ordenar mi espacio, estar tranquila y tener tiempo para mí.
- E. Agua** — Dormir, descansar y bajar completamente el ritmo.

15. ¿Qué momento del día te gusta más?

- A. Madera** — Inicio del día
- B. Fuego** — Mediodía
- C. Tierra** — Media mañana
- D. Metal** — Antes del amanecer
- E. Agua** — Noche

Cómo se leen los resultados

Al terminar, contará cuántas veces elegiste cada letra (A, B, C, D o E) – cada una corresponde a un elemento (Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua, respectivamente). El elemento con más respuestas es tu movimiento predominante.

Te dejo a continuación la descripción de cada uno para que estés un paso más cerca de conocerte.





Madera

Es el proceso del crecimiento y la expansión — como una planta que busca espacio para desarrollarse. Se asocia al Hígado y a la Vesícula Biliar, a los tendones y ligamentos, y a los ojos como zona sensible. Su clima es el viento, su emoción característica es la ira o la frustración, y tiende a manifestarse en el cuerpo como tensión muscular, contracturas, migrañas o problemas oculares cuando está en desequilibrio. Emocionalmente, la persona Madera necesita objetivos y avance: sentirse estancada le genera mucha incomodidad. El hígado, se nutre del sabor ácido — incorporarlo con moderación (limón, vinagre, frutos cítricos) puede favorecerlo. Pero cuidado con el exceso: un consumo excesivo de ácido puede expresarse en atrofia muscular y alteraciones en los labios. Priorizá alimentos frescos y de calidad, y moderá el alcohol y las grasas pesadas, que sobrecargan al Hígado.



Fuego

Es el proceso de la actividad máxima — el punto más alto antes del declive. Se vincula al Corazón y al Intestino Delgado, a las venas y vasos sanguíneos, y a la lengua como orificio asociado. Su clima es el calor, su emoción es la alegría (y en desequilibrio, la ansiedad o la agitación), y físicamente puede expresarse en palpitaciones, insomnio o inquietud. La persona Fuego se entusiasma rápido y necesita conexión y estímulo — la desconexión o la falta de entusiasmo le resulta particularmente difícil. El Corazón se nutre del sabor amargo (vegetales de hoja amarga, alcaucil, achicoria) en cantidades moderadas. Su exceso puede resecar y engrosar la piel. Evitá el exceso de estimulantes (cafeína, picante en exceso) que puedan sobreactivar tu energía.





Tierra

Representa el equilibrio y la estabilidad — es, según los textos clásicos, el punto de transición entre los demás procesos. Se asocia al Bazo y al Estómago, a la carne/músculo, y a la boca. Su clima es la humedad, su emoción es la preocupación o la reflexión excesiva, y en desequilibrio puede aparecer distensión abdominal, cansancio, digestión lenta o retención de líquidos. La persona Tierra suele necesitar sentirse contenida y en ambientes confortables para recuperarse, y le cuesta especialmente dejar de preocuparse por los demás. El Bazo se nutre del sabor dulce natural presente en cereales, calabaza, boniato, zanahoria. Su exceso puede manifestarse en dolores óseos y caída de cabello. Priorizá comidas cocidas, tibias y de fácil digestión, evitando crudos y fríos en exceso, que tienden a generar Humedad.



Metal

Es el proceso del declive ordenado — lo que se retira o se suelta después de haber cumplido su función. Se vincula a los Pulmones y al Intestino Grueso, a la piel, y a la nariz. Su clima es la sequedad, su emoción es la aflicción o la tristeza, y físicamente puede manifestarse en afecciones respiratorias, de piel, o alteraciones intestinales. La persona Metal valora el orden y los límites claros, y lo que más le cuesta es soltar aquello que ya terminó. El Pulmón se nutre del sabor picante (jengibre, rabanito, cebolla de verdeo) en dosis moderadas. Su exceso provoca tensión tendinosa. Sumá alimentos que humedezcan (peras, miel, caldos) sobre todo en épocas de sequedad.





Agua

Es el proceso del reposo máximo, antes de que la energía cambie de dirección. Se asocia a los Riñones y a la Vejiga, a los huesos, y a los oídos. Su clima es el frío, su emoción es el miedo o la inseguridad, y en desequilibrio puede aparecer fatiga profunda, dolor lumbar, problemas óseos o zumbidos en los oídos. La persona Agua necesita sentir seguridad antes de actuar, y su energía funciona en ciclos: puede tener mucho ritmo, pero necesita descanso real para sostenerlo. El Riñón se nutre del sabor salado (algas, pescados de mar) con moderación. Su exceso puede producir estancamiento sanguíneo.. Priorizá alimentos que fortalezcan (legumbres negras, nueces, sésamo negro) y cuidá la exposición al frío, que es el clima que más impacta a este elemento.

Sobre esta guía: Esto es una simplificación importante realizada por mí, pensada para despertar un primer interés, no es un diagnóstico.

Si querés profundizar más en tu salud, agendá una consulta presencial o virtual conmigo.



WWW.ACUPUNTURADAOVITAL.COM

Whatsapp: +549.11.3424.4723