

## Test Braverman - Tus puntuaciones

<b>Nombre</b>	Juan
<b>Apellidos</b>	Perez
<b>Email</b>	juan.perez@mail.com
<b>Fecha</b>	10 April 2023

### Parte 1: Determinar tu naturaleza dominante

#### Parte 1 | Dopamina | Memoria y atención

Me resulta fácil procesar mis pensamientos	
Me concentro eficazmente	
Soy un pensador profundo	
Soy un pensador rápido	
Me distraigo porque hago muchas tareas a la vez	
Me gusta el debate intenso	
Tengo buena imaginación	
Tiendo a criticar y analizar mis pensamientos	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Dopamina   Memoria y atención</b>	<b>8</b>

#### Parte 1 | Dopamina | Físico

Tengo mucha energía la mayor parte del tiempo	
Mi tensión arterial suele ser elevada	
A veces en mi vida he tenido episodios de energía extrema	
Tengo insomnio	
Hacer ejercicio me resulta estimulante	
Normalmente no necesito café para levantarme por la mañana.	
Mis venas son visibles y parece como si fueran a salirse de la piel.	
Tiendo a tener una temperatura corporal alta	
Almuerzo mientras trabajo	
Mantengo relaciones sexuales siempre que puedo	
Tengo mal genio	
Sólo como para revitalizar mi cuerpo.	
Me encantan las películas de acción	

Hacer ejercicio me hace sentir poderosa	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Dopamina   Físico</b>	<b>14</b>

**Parte 1 | Dopamina | Carácter**

Algunas personas me encuentran rígido	
La mayoría de la gente me ve como una persona orientada al logro	
Algunos dicen que soy irracional	
Haré lo que sea para alcanzar un objetivo	
Valoro una filosofía religiosa	
La incompetencia me enfada	
Soy exigente conmigo mismo y con los demás	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Dopamina   Carácter</b>	<b>7</b>

**Parte 1 | Dopamina | Personalidad**

Soy un individuo muy dominante	
A veces no me doy cuenta de mis sentimientos	
A menudo me cuesta escuchar a los demás porque dominan mis propias ideas.	
He estado en muchas peleas	
Tiendo a orientarme hacia el futuro	
A veces soy especulativo	
La mayoría de la gente me ve como una persona orientada al pensamiento	
Sueño despierto y a menudo fantaseo	
Me gusta leer historia y otros libros de no ficción	
Admiro el ingenio	
Puedo ser lento en identificar cómo la gente puede causar problemas	
No suelo dejarme engañar por gente que dice necesitar mi ayuda	
La mayoría de la gente me considera innovador	
La gente ha pensado que he tenido ideas extrañas, pero siempre puedo explicarlas racionalmente.	
A menudo estoy agitado o irritado	
Las pequeñas cosas me ponen ansioso o me alteran	
Tengo fantasías de poder ilimitado	
Me encanta gastar dinero	
Domino a los demás en las relaciones	
Soy muy duro conmigo mismo	

Reacciono agresivamente a las críticas, poniéndome a menudo a la defensiva delante de los demás.	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Dopamina   Personalidad</b>	<b>21</b>
<b>Número de veces verdadero - Dopamina naturaleza</b>	<b>50</b>

### **Parte 1 | Acetilcolina | Memoria y atención**

Mi memoria es muy fuerte	
Soy una persona que sabe escuchar	
Soy bueno recordando historias	
No suelo olvidar ninguna cara	
Soy muy creativo	
Tengo una excelente capacidad de atención y rara vez me pierdo algo.	
Tengo muchos buenos presentimientos	
Me doy cuenta de todo lo que pasa a mi alrededor	
Tengo buena imaginación	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Acetilcolina   Memoria y atención</b>	<b>9</b>

### **Parte 1 | Acetilcolina | Física**

Tiendo a tener un pulso lento	
Mi cuerpo tiene un tono excelente	
Tengo una gran figura/construcción	
Tengo el colesterol muy bajo	
Cuando como, me encanta experimentar los aromas y la belleza de la comida	
Me encanta el yoga y estirar los músculos	
Durante el sexo, soy muy sensual	
He tenido un desorden alimenticio en algún momento de mi vida	
He probado muchos remedios alternativos	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Acetilcolina   Física</b>	<b>9</b>

### **Parte 1 | Acetilcolina | Carácter**

Preveo un futuro mejor	
Me siento inspirado para ayudar a otras personas	
Creo que todo es posible, sobre todo para quienes se dedican	
Se me da bien crear armonía entre las personas	

La caridad y el altruismo vienen del corazón, y yo tengo mucho de ambos	
Otros piensan que tengo visión	
Mis ideas sobre la religión cambian a menudo	
Soy idealista, pero no perfeccionista	
Soy feliz con alguien que me trate bien	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Acetilcolina   Carácter</b>	<b>9</b>

### **Parte 1 | Acetilcolina | Personalidad**

Soy un romántico perpetuo	
Estoy en contacto con mis sentimientos	
Tiendo a tomar decisiones basadas en corazonadas	
Me gusta especular	
Algunos dicen que tengo la cabeza en las nubes	
Me encanta leer ficción	
Tengo una rica vida de fantasía	
Soy creativo a la hora de resolver los problemas de la gente	
Soy muy expresivo; me gusta hablar de lo que me preocupa	
Soy optimista	
Creo que es posible tener una experiencia mística	
Creo en ser un alma gemela	
A veces lo místico puede excitarme	
Tiendo a exagerar con mi cuerpo	
Me resulta fácil cambiar las cosas; no soy inamovible.	
Estoy profundamente en contacto con mis emociones	
Tiendo a amar a alguien un minuto y odiarlo al siguiente.	
Soy coqueta	
No me importa gastar dinero si beneficia a mis relaciones	
Tiendo a fantasear cuando estoy teniendo sexo	
Mis relaciones tienden a estar llenas de romance	
Me encanta ver películas románticas	
Asumo riesgos en mi vida amorosa	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Acetilcolina   Personalidad</b>	<b>23</b>
<b>Número de veces verdadero - Acetilcolina naturaleza</b>	<b>50</b>

### **Parte 1 | GABA | Memoria y atención**

Tengo una capacidad de atención estable y puedo seguir la lógica de otras personas	
Me gusta más leer a la gente que los libros	
Retengo la mayor parte de lo que oigo	
Puedo recordar hechos que la gente me cuenta	
Aprendo de mis experiencias	
Soy bueno recordando nombres	
Puedo concentrarme muy bien en las tareas y en las historias de la gente	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   GABA   Memoria y atención</b>	<b>7</b>

**Parte 1 | GABA | Física**

Me resulta fácil relajarme	
Soy una persona tranquila	
Me resulta fácil conciliar el sueño por la noche	
Suelo tener una gran resistencia física	
Tengo la tensión baja	
No tengo antecedentes familiares de ictus	
Cuando se trata de sexo, no soy muy experimental	
Tengo poca tensión muscular	
La cafeína me afecta poco	
Me tomo mi tiempo para comer	
Duermo bien	
No tengo muchos antojos de alimentos dañinos como el azúcar	
Hacer ejercicio es un hábito regimentado para mí	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   GABA   Física</b>	<b>13</b>

**Parte 1 | GABA | Carácter**

Creo en el adagio «Temprano a la cama, temprano a la mañana».	
Creo en el cumplimiento de los plazos	
Intento complacer a los demás lo mejor que puedo	
Soy perfeccionista	
Se me da bien mantener relaciones duraderas	
Presto atención a dónde va mi dinero	
Creo que el mundo sería más pacífico si la gente mejorara su moral.	
Soy muy leal y devota a mis seres queridos	

Me rijo por elevadas normas éticas	
Presto mucha atención a las leyes, los principios y las políticas	
Creo en la participación en el servicio a la comunidad	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   GABA   Carácter</b>	<b>11</b>

**Parte 1 | GABA | Personalidad**

No soy muy aventurero	
No tengo mal genio	
Tengo mucha paciencia	
No me gusta la filosofía	
Me encanta ver comedias sobre familias	
No me gustan las películas sobre otros mundos o universos	
No soy una persona arriesgada	
Tengo en cuenta las experiencias pasadas antes de tomar decisiones	
Soy una persona realista	
Creo en el cierre	
Me gustan los hechos y los detalles	
Cuando tomo una decisión, es permanente	
Me gusta planificar el día, la semana, el mes, etc.	
Colecciono cosas	
Estoy un poco triste	
Tengo miedo a los enfrentamientos y altercados	
Ahorro mucho dinero en caso de crisis	
Tiendo a crear vínculos fuertes y duraderos con los demás	
Soy un pilar estable en la vida de las personas	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   GABA   Personalidad</b>	<b>19</b>

<b>Número de veces verdadero - GABA naturaleza</b>	<b>50</b>
--	-----------

**Parte 1 | Serotonina | Memoria y atención**

Puedo concentrarme fácilmente en tareas manuales	
Tengo buena memoria visual	
Soy muy perspicaz	
Soy un pensador impulsivo	
Vivo en el aquí y ahora	
Suelo decir: «Cuéntame lo esencial».	

Aprendo lentamente con los libros, pero aprendo fácilmente de la experiencia.	
Necesito experimentar algo o trabajar en ello de forma práctica para entenderlo	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Serotonina   Memoria y atención</b>	<b>8</b>

**Parte 1 | Serotonina | Físico**

Duermo demasiado	
Cuando se trata de sexo, soy muy experimental	
Tengo la tensión baja	
Estoy muy orientado a la acción	
Soy muy manitas en casa	
Soy muy activo al aire libre	
Practico actividades atrevidas como el paracaidismo y el motociclismo	
Puedo resolver problemas espontáneamente	
Rara vez tengo antojos de carbohidratos	
Suelo tomar una comida rápida sobre la marcha	
No suelo ser muy constante con mi rutina de ejercicios; puede que haga ejercicio a diario durante tres semanas y luego me lo salte durante un mes.	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Serotonina   Físico</b>	<b>11</b>

**Parte 1 | Serotonina | Carácter**

Siempre mantengo mis opciones abiertas por si surge algo mejor.	
No me gusta trabajar duro durante largos periodos de tiempo	
Creo que las cosas deben tener una función y un propósito	
Soy optimista	
Vivo el momento	
Rezo sólo cuando necesito apoyo espiritual.	
No tengo una moral y unos valores éticos particularmente altos	
Hago lo que quiero, cuando quiero	
No me importa ser perfecto; sólo vivo mi vida	
Ahorrar es de tontos	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Serotonina   Carácter</b>	<b>10</b>

**Parte 1 | Serotonina | Personalidad**

Vivo la vida en el momento inmediato	
--------------------------------------	--

Me gusta actuar en público	
Tiendo a reunir datos de forma desorganizada	
Soy muy flexible	
Soy un gran negociador	
A menudo me gusta «comer, beber y ser feliz».	
Soy dramática	
Soy muy artístico	
Soy un buen artesano	
Me gusta arriesgarme cuando se trata de deportes	
Creo en los psíquicos	
Puedo aprovecharme fácilmente de los demás	
Soy cínico con las filosofías de los demás	
Me gusta divertirme	
Mis películas favoritas son las de terror.	
Me fascinan las armas	
Rara vez me atengo a un plan o agenda	
Me cuesta mantenerme fiel	
Soy capaz de separarme fácilmente y seguir adelante cuando las relaciones con mis seres queridos terminan.	
No presto mucha atención a cómo gasto mi dinero	
Tengo muchas relaciones frívolas	
<b>Número de veces verdadero - Parte 1   Serotonina   Personalidad</b>	<b>21</b>
<b>Número de veces verdadero - Serotonina naturaleza</b>	<b>50</b>

## Parte 2: Definir sus deficiencias

### Parte 2 | Dopamina | Memoria y atención

Tengo problemas para prestar una atención constante y concentrarme	
Necesito cafeína para despertarme	
No puedo pensar lo suficientemente rápido	
No tengo una buena capacidad de atención	
Me cuesta llevar a cabo una tarea aunque me resulte interesante	
Soy lento para aprender nuevas ideas	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Dopamina   Memoria y atención</b>	<b>6</b>

**Parte 2 | Dopamina | Físico**

Tengo antojo de azúcar	
Tengo la libido disminuida	
Duermo demasiado	
Tengo antecedentes de alcoholismo o adicción	
Recientemente me he sentido agotado sin razón aparente	
A veces experimento un agotamiento total sin ni siquiera esforzarme	
Siempre he luchado contra los problemas de peso	
Tengo poca motivación para las experiencias sexuales	
Me cuesta poco levantarme de la cama por la mañana	
He tenido antojo de cocaína, anfetaminas o éxtasis	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Dopamina   Físico</b>	<b>10</b>

**Parte 2 | Dopamina | Carácter**

He perdido mi capacidad de razonamiento	
No puedo tomar buenas decisiones	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Dopamina   Carácter</b>	<b>2</b>

**Parte 2 | Dopamina | Personalidad**

Me siento bien siguiendo a los demás	
Parece que la gente se aprovecha de mí	
Me siento muy decaído o deprimido	
La gente me ha dicho que soy demasiado suave	
Tengo poca urgencia	
Dejo que la gente me critique	
Siempre miro a los demás para que me guíen	
<b>Número de veces verdader - Parte 2   Dopamina   Personalidad</b>	<b>7</b>

**Número de veces verdadero - Deficiencia de dopamina**
**25**
**Parte 2 | Acetilcolina | Memoria y atención**

Me falta imaginación	
Me cuesta recordar nombres cuando conozco a alguien por primera vez	
He notado que mi capacidad de memoria está disminuyendo	
Mi pareja me dice que no tengo pensamientos románticos	
No puedo recordar el cumpleaños de mi amigo	

He perdido parte de mi creatividad	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Acetilcolina   Memoria y atención</b>	<b>6</b>

**Parte 2 | Acetilcolina | Física**

Tengo insomnio	
He perdido tono muscular	
Ya no hago ejercicio	
Tengo antojo de comida grasa	
He experimentado con alucinógenos u otras drogas ilícitas	
Siento que mi cuerpo se desmorona	
No puedo respirar fácilmente	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Acetilcolina   Física</b>	<b>7</b>

**Parte 2 | Acetilcolina | Carácter**

No me importan las historias de nadie excepto la mía.	
No presto atención a los sentimientos de la gente	
No me siento boyante	
Estoy obsesionado con mis deficiencias	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Acetilcolina   Carácter</b>	<b>3</b>

**Parte 2 | Acetilcolina | Personalidad**

No siento alegría muy a menudo	
Siento desesperación	
Me protejo de que los demás me hagan daño no hablando mucho de mí.	
Me resulta más cómodo hacer cosas solo que en un grupo grande	
Otras personas se enfadan más que yo por cosas molestas	
Cedo fácilmente y tiendo a ser sumisa	
Rara vez siento pasión por algo	
Me gusta la rutina	
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Acetylcholine   Persoonlijkheid</b>	<b>8</b>
<b>Número de veces verdadero - Deficiencia de acetilcolina</b>	<b>24</b>

**Parte 2 | GABA | Memoria y atención**

Me cuesta concentrarme porque estoy nerviosa y nerviosa.	
--	--

No recuerdo los números de teléfono	
Me cuesta encontrar la palabra adecuada	
Tengo problemas para recordar cosas cuando me ponen en un aprieto	
Sé que soy inteligente, pero es difícil demostrárselo a los demás	
Mi capacidad de concentración va y viene	
Cuando leo, tengo que volver sobre el mismo párrafo varias veces para asimilar la información.	
Pienso rápido pero no siempre puedo decir lo que quiero decir	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   GABA   Memoria y atención</b>	<b>8</b>

### **Parte 2 | GABA | Física**

Me siento tembloroso	
A veces tiemblo	
Tengo dolores de espalda y/o de cabeza frecuentes	
Suelo tener dificultad para respirar	
Tiendo a tener palpitaciones	
Suelo tener las manos frías	
A veces sudo demasiado	
A veces me mareo	
A menudo tengo tensión muscular	
Suelo tener mariposas en el estómago	
Me apetecen alimentos amargos	
A menudo estoy nervioso	
Me gusta el yoga porque me ayuda a relajarme	
A menudo me siento fatigado aunque haya dormido bien por la noche.	
Como en exceso	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   GABA   Física</b>	<b>15</b>

### **Parte 2 | GABA | Carácter**

Ya no sigo las reglas	
He perdido a mis amigos	
No puedo mantener relaciones románticas	
Considero la ley arbitraria y sin razón	
Ahora considero ridículas las normas que solía seguir	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   GABA   Carácter</b>	<b>5</b>

**Parte 2 | GABA | Personalidad**

Tengo cambios de humor	
Me gusta hacer muchas cosas a la vez, pero me cuesta decidir qué hacer primero	
Tiendo a hacer cosas sólo porque creo que sería divertido	
Cuando las cosas están aburridas, siempre intento introducir algo de emoción	
Tiendo a ser inconstante, cambiando de humor y pensamientos con frecuencia.	
Tiendo a emocionarme demasiado con las cosas	
Mis impulsos tienden a meterme en muchos problemas...	
Tiendo a ser teatral y a llamar la atención.	
Digo lo que pienso sin importarme la reacción de los demás	
A veces tengo ataques de rabia y luego me siento terriblemente culpable	
A menudo digo mentiras para salir de problemas	
Siempre he tenido menos interés en el sexo que la media de la gente.	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   GABA   Personalidad</b>	<b>12</b>
<b>Número de veces verdadero - Deficiencia de GABA</b>	<b>40</b>

**Parte 2 | Serotonina | Memoria y atención**

No soy muy perspicaz	
No puedo recordar cosas que he visto en el pasado	
Tengo un tiempo de reacción lento	
Tengo poco sentido de la orientación	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Serotonina   Memoria y atención</b>	<b>4</b>

**Parte 2 | Serotonina | Físico**

Tengo sudores nocturnos	
Tengo insomnio	
Suelo dormir en muchas posturas diferentes para sentirme cómodo.	
Siempre me despierto temprano por la mañana	
No puedo relajarme	
Me despierto al menos dos veces por noche	
Me cuesta volver a dormirme cuando me despiertan	

Tengo antojo de sal	
Tengo menos energía para hacer ejercicio	
Estoy triste	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Serotonina   Físico</b>	<b>10</b>

**Parte 2 | Serotonina | Carácter**

No puedo dejar de pensar en el sentido de la vida	
Ya no quiero correr riesgos	
La falta de sentido en mi vida me resulta dolorosa	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Serotonina   Carácter</b>	<b>3</b>

**Parte 2 | Serotonina | Personalidad**

Tengo ansiedad crónica	
Me irrito con facilidad	
Tengo pensamientos de autodestrucción	
He tenido pensamientos suicidas en mi vida	
Tiendo a pensar demasiado en las ideas	
A veces soy tan estructurado que me vuelvo inflexible	
Mi imaginación toma el control	
El miedo me atenaza	
<b>Número de veces verdadero - Parte 2   Serotonina   Personalidad</b>	<b>8</b>

<b>Número de veces verdadero - Deficiencia de Serotonina</b>	<b>25</b>
--	-----------