

Test Braverman - Tus puntuaciones

| | |
|------------------|---------------------|
| Nombre | Juan |
| Apellidos | Perez |
| Email | juan.perez@mail.com |
| Fecha | 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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Dopamina Memoria y atención | 8 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Dopamina Físico | 14 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Dopamina Carácter | 7 |

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. | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Dopamina Personalidad | 21 |
| Número de veces verdadero - Dopamina naturaleza | 50 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Acetilcolina Memoria y atención | 9 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Acetilcolina Física | 9 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Acetilcolina Carácter | 9 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Acetilcolina Personalidad | 23 |
| Número de veces verdadero - Acetilcolina naturaleza | 50 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 GABA Memoria y atención | 7 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 GABA Física | 13 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 GABA Carácter | 11 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 GABA Personalidad | 19 |

| | |
|--|-----------|
| Número de veces verdadero - GABA naturaleza | 50 |
|--|-----------|

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Serotonina Memoria y atención | 8 |

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. | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Serotonina Físico | 11 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Serotonina Carácter | 10 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 1 Serotonina Personalidad | 21 |
| Número de veces verdadero - Serotonina naturaleza | 50 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Dopamina Memoria y atención | 6 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Dopamina Físico | 10 |

Parte 2 | Dopamina | Carácter

| | |
|--|----------|
| He perdido mi capacidad de razonamiento | |
| No puedo tomar buenas decisiones | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Dopamina Carácter | 2 |

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 | |
| Número de veces verdader - Parte 2 Dopamina Personalidad | 7 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Acetilcolina Memoria y atención | 6 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Acetilcolina Física | 7 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Acetilcolina Carácter | 3 |

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 | |
| Aantal keer ja - Deel 2 Acetylcholine Persoonlijkheid | 8 |
| Número de veces verdadero - Deficiencia de acetilcolina | 24 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 GABA Memoria y atención | 8 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 GABA Física | 15 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 GABA Carácter | 5 |

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. | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 GABA Personalidad | 12 |
| Número de veces verdadero - Deficiencia de GABA | 40 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Serotonina Memoria y atención | 4 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Serotonina Físico | 10 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Serotonina Carácter | 3 |

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 | |
| Número de veces verdadero - Parte 2 Serotonina Personalidad | 8 |

| | |
|--|-----------|
| Número de veces verdadero - Deficiencia de Serotonina | 25 |
|--|-----------|