

Test Braverman - Tus respuestas y 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	Verdadero
Me concentro eficazmente	Falso
Soy un pensador profundo	Verdadero
Soy un pensador rápido	Falso
Me distraigo porque hago muchas tareas a la vez	Verdadero
Me gusta el debate intenso	Falso
Tengo buena imaginación	Verdadero
Tiendo a criticar y analizar mis pensamientos	Falso
Número de veces verdadero - Parte 1 Dopamina Memoria y atención	8

Parte 1 | Dopamina | Físico

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

Hacer ejercicio me hace sentir poderosa	Falso
Número de veces verdadero - Parte 1 Dopamina Físico	14

Parte 1 | Dopamina | Carácter

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

Parte 1 | Dopamina | Personalidad

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

Reacciono agresivamente a las críticas, poniéndome a menudo a la defensiva delante de los demás.	Verdadero
--	-----------

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	Verdadero
Soy una persona que sabe escuchar	Falso
Soy bueno recordando historias	Verdadero
No suelo olvidar ninguna cara	Verdadero
Soy muy creativo	Falso
Tengo una excelente capacidad de atención y rara vez me pierdo algo.	Verdadero
Tengo muchos buenos presentimientos	Falso
Me doy cuenta de todo lo que pasa a mi alrededor	Verdadero
Tengo buena imaginación	

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

Parte 1 | Acetilcolina | Física

Tiendo a tener un pulso lento	Verdadero
Mi cuerpo tiene un tono excelente	Falso
Tengo una gran figura/construcción	Verdadero
Tengo el colesterol muy bajo	Falso
Cuando como, me encanta experimentar los aromas y la belleza de la comida	Verdadero
Me encanta el yoga y estirar los músculos	Falso
Durante el sexo, soy muy sensual	Verdadero
He tenido un desorden alimenticio en algún momento de mi vida	Falso
He probado muchos remedios alternativos	Verdadero

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

Parte 1 | Acetilcolina | Carácter

Preveo un futuro mejor	Verdadero
Me siento inspirado para ayudar a otras personas	Falso
Creo que todo es posible, sobre todo para quienes se dedican	Verdadero

Se me da bien crear armonía entre las personas	Falso
La caridad y el altruismo vienen del corazón, y yo tengo mucho de ambos	Verdadero
Otros piensan que tengo visión	Falso
Mis ideas sobre la religión cambian a menudo	Verdadero
Soy idealista, pero no perfeccionista	Falso
Soy feliz con alguien que me trate bien	Verdadero
Número de veces verdadero - Parte 1 Acetilcolina Carácter	9

Parte 1 | Acetilcolina | Personalidad

Soy un romántico perpetuo	Verdadero
Estoy en contacto con mis sentimientos	Falso
Tiendo a tomar decisiones basadas en corazonadas	Verdadero
Me gusta especular	Falso
Algunos dicen que tengo la cabeza en las nubes	Verdadero
Me encanta leer ficción	Falso
Tengo una rica vida de fantasía	Verdadero
Soy creativo a la hora de resolver los problemas de la gente	Falso
Soy muy expresivo; me gusta hablar de lo que me preocupa	Verdadero
Soy optimista	Falso
Creo que es posible tener una experiencia mística	Verdadero
Creo en ser un alma gemela	Falso
A veces lo místico puede excitarme	Verdadero
Tiendo a exagerar con mi cuerpo	Falso
Me resulta fácil cambiar las cosas; no soy inamovible.	Verdadero
Estoy profundamente en contacto con mis emociones	Falso
Tiendo a amar a alguien un minuto y odiarlo al siguiente.	Verdadero
Soy coqueta	Falso
No me importa gastar dinero si beneficia a mis relaciones	Falso
Tiendo a fantasear cuando estoy teniendo sexo	Verdadero
Mis relaciones tienden a estar llenas de romance	Falso
Me encanta ver películas románticas	Verdadero
Asumo riesgos en mi vida amorosa	Falso
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	Verdadero
Me gusta más leer a la gente que los libros	Falso
Retengo la mayor parte de lo que oigo	Verdadero
Puedo recordar hechos que la gente me cuenta	Falso
Aprendo de mis experiencias	Verdadero
Soy bueno recordando nombres	Falso
Puedo concentrarme muy bien en las tareas y en las historias de la gente	Verdadero
Número de veces verdadero - Parte 1 GABA Memoria y atención	7

Parte 1 | GABA | Física

Me resulta fácil relajarme	Verdadero
Soy una persona tranquila	Falso
Me resulta fácil conciliar el sueño por la noche	Verdadero
Suelo tener una gran resistencia física	Falso
Tengo la tensión baja	Verdadero
No tengo antecedentes familiares de ictus	Falso
Cuando se trata de sexo, no soy muy experimental	Verdadero
Tengo poca tensión muscular	Falso
La cafeína me afecta poco	Verdadero
Me tomo mi tiempo para comer	Falso
Duermo bien	Falso
No tengo muchos antojos de alimentos dañinos como el azúcar	Falso
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».	Verdadero
Creo en el cumplimiento de los plazos	Falso
Intento complacer a los demás lo mejor que puedo	Verdadero
Soy perfeccionista	Falso
Se me da bien mantener relaciones duraderas	Verdadero
Presto atención a dónde va mi dinero	Falso
Creo que el mundo sería más pacífico si la gente mejorara su moral.	Verdadero

Soy muy leal y devota a mis seres queridos	Falso
Me rijo por elevadas normas éticas	Verdadero
Presto mucha atención a las leyes, los principios y las políticas	Falso
Creo en la participación en el servicio a la comunidad	Verdadero
Número de veces verdadero - Parte 1 GABA Carácter	11

Parte 1 | GABA | Personalidad

No soy muy aventurero	Verdadero
No tengo mal genio	Falso
Tengo mucha paciencia	Verdadero
No me gusta la filosofía	Falso
Me encanta ver comedias sobre familias	Verdadero
No me gustan las películas sobre otros mundos o universos	Falso
No soy una persona arriesgada	Verdadero
Tengo en cuenta las experiencias pasadas antes de tomar decisiones	Falso
Soy una persona realista	Verdadero
Creo en el cierre	Falso
Me gustan los hechos y los detalles	Verdadero
Cuando tomo una decisión, es permanente	Falso
Me gusta planificar el día, la semana, el mes, etc.	Verdadero
Colecciono cosas	Falso
Estoy un poco triste	Verdadero
Tengo miedo a los enfrentamientos y altercados	Falso
Ahorro mucho dinero en caso de crisis	Verdadero
Tiendo a crear vínculos fuertes y duraderos con los demás	Falso
Soy un pilar estable en la vida de las personas	Falso
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	Verdadero
Tengo buena memoria visual	Falso
Soy muy perspicaz	Verdadero
Soy un pensador impulsivo	Falso
Vivo en el aquí y ahora	Verdadero

Suelo decir: «Cuéntame lo esencial».	Falso
Aprendo lentamente con los libros, pero aprendo fácilmente de la experiencia.	Verdadero
Necesito experimentar algo o trabajar en ello de forma práctica para entenderlo	Falso
Número de veces verdadero - Parte 1 Serotonina Memoria y atención	8

Parte 1 | Serotonina | Físico

Duermo demasiado	Verdadero
Cuando se trata de sexo, soy muy experimental	Falso
Tengo la tensión baja	Verdadero
Estoy muy orientado a la acción	Falso
Soy muy manitas en casa	Verdadero
Soy muy activo al aire libre	Falso
Practico actividades atrevidas como el paracaidismo y el motociclismo	Verdadero
Puedo resolver problemas espontáneamente	Falso
Rara vez tengo antojos de carbohidratos	Verdadero
Suelo tomar una comida rápida sobre la marcha	Falso
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.	Verdadero
Número de veces verdadero - Parte 1 Serotonina Físico	11

Parte 1 | Serotonina | Carácter

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

Parte 1 | Serotonina | Personalidad

Vivo la vida en el momento inmediato	Verdadero
Me gusta actuar en público	Falso
Tiendo a reunir datos de forma desorganizada	Verdadero
Soy muy flexible	Falso
Soy un gran negociador	Verdadero
A menudo me gusta «comer, beber y ser feliz».	Falso
Soy dramática	Verdadero
Soy muy artístico	Falso
Soy un buen artesano	Verdadero
Me gusta arriesgarme cuando se trata de deportes	Falso
Creo en los psíquicos	Verdadero
Puedo aprovecharme fácilmente de los demás	Falso
Soy cínico con las filosofías de los demás	Verdadero
Me gusta divertirme	Falso
Mis películas favoritas son las de terror.	Verdadero
Me fascinan las armas	Falso
Rara vez me atengo a un plan o agenda	Falso
Me cuesta mantenerme fiel	Falso
Soy capaz de separarme fácilmente y seguir adelante cuando las relaciones con mis seres queridos terminan.	Verdadero
No presto mucha atención a cómo gasto mi dinero	Verdadero
Tengo muchas relaciones frívolas	Verdadero
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	Verdadero
Necesito cafeína para despertarme	Falso
No puedo pensar lo suficientemente rápido	Verdadero
No tengo una buena capacidad de atención	Falso
Me cuesta llevar a cabo una tarea aunque me resulte interesante	Verdadero

Soy lento para aprender nuevas ideas	Falso
Número de veces verdadero - Parte 2 Dopamina Memoria y atención	6

Parte 2 | Dopamina | Físico

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

Parte 2 | Dopamina | Carácter

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

Parte 2 | Dopamina | Personalidad

Me siento bien siguiendo a los demás	Verdadero
Parece que la gente se aprovecha de mí	Falso
Me siento muy decaído o deprimido	Verdadero
La gente me ha dicho que soy demasiado suave	Falso
Tengo poca urgencia	Verdadero
Dejo que la gente me critique	Falso
Siempre miro a los demás para que me guíen	Verdadero
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	Verdadero
Me cuesta recordar nombres cuando conozco a alguien por primera vez	Falso

He notado que mi capacidad de memoria está disminuyendo	Verdadero
Mi pareja me dice que no tengo pensamientos románticos	Falso
No puedo recordar el cumpleaños de mi amigo	Verdadero
He perdido parte de mi creatividad	Falso
Número de veces verdadero - Parte 2 Acetilcolina Memoria y atención	6

Parte 2 | Acetilcolina | Física

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

Parte 2 | Acetilcolina | Carácter

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

Parte 2 | Acetilcolina | Personalidad

No siento alegría muy a menudo	Verdadero
Siento desesperación	Falso
Me protejo de que los demás me hagan daño no hablando mucho de mí.	Verdadero
Me resulta más cómodo hacer cosas solo que en un grupo grande	Falso
Otras personas se enfadan más que yo por cosas molestas	Verdadero
Cedo fácilmente y tiendo a ser sumisa	Falso
Rara vez siento pasión por algo	Verdadero
Me gusta la rutina	Falso
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.	Verdadero
No recuerdo los números de teléfono	Falso
Me cuesta encontrar la palabra adecuada	Verdadero
Tengo problemas para recordar cosas cuando me ponen en un aprieto	Falso
Sé que soy inteligente, pero es difícil demostrárselo a los demás	Verdadero
Mi capacidad de concentración va y viene	Falso
Cuando leo, tengo que volver sobre el mismo párrafo varias veces para asimilar la información.	Verdadero
Pienso rápido pero no siempre puedo decir lo que quiero decir	Falso
Número de veces verdadero - Parte 2 GABA Memoria y atención	8

Parte 2 | GABA | Física

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

Parte 2 | GABA | Carácter

Ya no sigo las reglas	Verdadero
He perdido a mis amigos	Falso
No puedo mantener relaciones románticas	Verdadero
Considero la ley arbitraria y sin razón	Falso

Ahora considero ridículas las normas que solía seguir	Falso
Número de veces verdadero - Parte 2 GABA Carácter	5

Parte 2 | GABA | Personalidad

Tengo cambios de humor	Verdadero
Me gusta hacer muchas cosas a la vez, pero me cuesta decidir qué hacer primero	Falso
Tiendo a hacer cosas sólo porque creo que sería divertido	Verdadero
Cuando las cosas están aburridas, siempre intento introducir algo de emoción	Falso
Tiendo a ser inconstante, cambiando de humor y pensamientos con frecuencia.	Verdadero
Tiendo a emocionarme demasiado con las cosas	Falso
Mis impulsos tienden a meterme en muchos problemas...	Verdadero
Tiendo a ser teatral y a llamar la atención.	Falso
Digo lo que pienso sin importarme la reacción de los demás	Verdadero
A veces tengo ataques de rabia y luego me siento terriblemente culpable	Falso
A menudo digo mentiras para salir de problemas	Verdadero
Siempre he tenido menos interés en el sexo que la media de la gente.	Falso
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	Verdadero
No puedo recordar cosas que he visto en el pasado	Falso
Tengo un tiempo de reacción lento	Verdadero
Tengo poco sentido de la orientación	Falso
Número de veces verdadero - Parte 2 Serotonina Memoria y atención	4

Parte 2 | Serotonina | Físico

Tengo sudores nocturnos	Verdadero
Tengo insomnio	Falso
Suelo dormir en muchas posturas diferentes para sentirme cómodo.	Verdadero

Siempre me despierto temprano por la mañana	Falso
No puedo relajarme	Verdadero
Me despierto al menos dos veces por noche	Falso
Me cuesta volver a dormirme cuando me despiertan	Verdadero
Tengo antojo de sal	Falso
Tengo menos energía para hacer ejercicio	Verdadero
Estoy triste	Falso
Número de veces verdadero - Parte 2 Serotonina Físico	10

Parte 2 | Serotonina | Carácter

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

Parte 2 | Serotonina | Personalidad

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

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