

DAGGAS TEST - INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

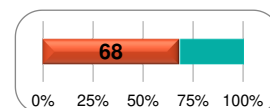
Miguel García De la Sierra



Neurotipo: **A A**

Perfil: **d A G g A S**

Nivel de estrés percibido actual: Elevado*

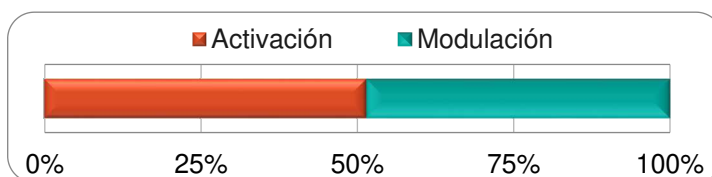


Posibles alteraciones de Neurotransmisores actuales: Dopamina y/o Acetilcolina**
No descartar Adrenales**

Equilibrio activación / modulación del estrés:

Porcentaje NT activadores: 51,46
Porcentaje NT moduladores: 48,54

Patrón equilibrado

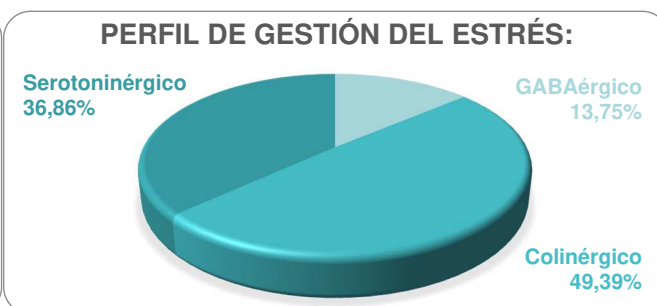


Un patrón equilibrado indicaría un equilibrio en sus respuestas entre las que indicarían tendencia a activación y modulación.

Perfiles de Neurotransmisores según su acción:



Dominancia neurológica: **Adrenal**



Dominancia neurológica: **Colinergico**

Perfil de activación (DAG):

Estos tres neurotransmisores estarían más implicados en factores que nos activan y nos impulsan a actuar. Así, según la sensibilidad que presentemos a cada uno de ellos, nos motivarán más unos aspectos u otros de la vida (sin negar los otros), pudiendo coincidir con las tres necesidades básicas de la teoría de la Auto-Determinación (Edward L. Deci):

- Dopaminérgico: Necesidad de autonomía personal, de sentirnos dueños de nuestras elecciones y destino.
- Adrenal: Necesidad de relación, de pertenecer al grupo y estar conectados a otras personas.
- Glutamatergico: Necesidad de competencia, de sentirse con conocimiento, habilidades y logros en lo nos importa.

Perfil de modulación / gestión del estrés (GAS):

Estos tres neurotransmisores estarían más implicados en cómo gestionamos una situación una vez ya estamos activados o, incluso, en cómo modulamos nuestro nivel de estrés. Así, según la sensibilidad y niveles que presentemos de cada uno de ellos, tenderemos a actuar (o por lo menos a querer actuar) de manera distinta en una situación de estrés:

- GABAérgicos: Acelerando repentinamente, seguido de necesidad de frenar y parar por completo para reponerse.
- Colinérgicos: Adaptándose y avanzando ágilmente sin frenar hasta solucionar o salir de la situación.
- Serotoninérgicos: Avanzando a velocidad constante, evitando acelerones y frenadas, para no agotarse.

*Si desea regular sus niveles de estrés, le recomendamos que consulte a un especialista. En la página web daggas.life también encontrará recursos y un equipo de profesionales que le podrán guiar en este proceso y/o derivar al especialista pertinente.

**Si desea información más detallada sobre las posibles alteraciones de los niveles de neurotransmisores observadas en sus respuestas, consulte la página 4 del informe.

Neurotipo básico: AA (Adrenal - Colinérgico)



Cubo de DAGGAS:

DG 34,8%	AG 60,4%	GG 44,7%
DA 68,2%	AA 93,8%	GA 78,2%
DS 56,5%	AS 82,1%	GS 66,4%

de menos a más %

Descripción del Neurotipo básico*:

Las personas con más puntuación en este Neurotipo se caracterizan por tener una dominancia Adrenal (Noradrenalina y Adrenalina) como perfil de activación y Colinérgica (Acetilcolina) como perfil de modulación o gestión del estrés.

Ser especialmente sensibles a estos neurotransmisores les daría la característica de poder ser el perfil más adaptativo de todos. De hecho, puede ser el perfil más difícil de detectar, ya que puede mimetizar a cualquiera de los otros, dependiendo de lo que requiera la situación.

Esta característica se vería acentuada en un entorno social. Se ha visto que para las personas con alta sensibilidad a la Noradrenalina sería muy importante la socialización y la pertenencia al grupo. En el caso de los AA, este hecho se vería especialmente reflejado en la necesidad de sentirse amados.

Para conseguirlo, utilizarían su gran capacidad para “leer” y entender a los otros, empatizando con ellos y adaptando su comportamiento al que creen que va a ser el mejor aceptado por su entorno del momento. Esto sumado a la gran capacidad de adaptación que les daría la sensibilidad a la Acetilcolina, le daría esta característica de “camaleón social”, pudiendo mimetizarse y camuflarse con cualquiera de los otros neurotipos. En el sistema DAGGAS lo llamamos “el pulpo”, porque como si de este animal se tratara, desde el centro del Cubo de sensibilidad, extiende cada una de sus ocho patas a los otros ocho neurotipos y cambia su color para camuflarse según lo que requiera el entorno social.

Como el resto de los Adrenales, las situaciones de estrés puntual les harían brillar. Además, la sensibilidad a Acetilcolina les daría una mayor tolerancia al estrés. Esto sería todavía más evidente en un entorno social, ya que Adrenales y Colinérgicos serían los perfiles que mejor les sienta la socialización. En el caso de los AA, esto los haría comunicadores natos, convirtiéndose fácilmente en el centro de atención, pero teniendo en cuenta al otro y buscando liderar desde el amor.

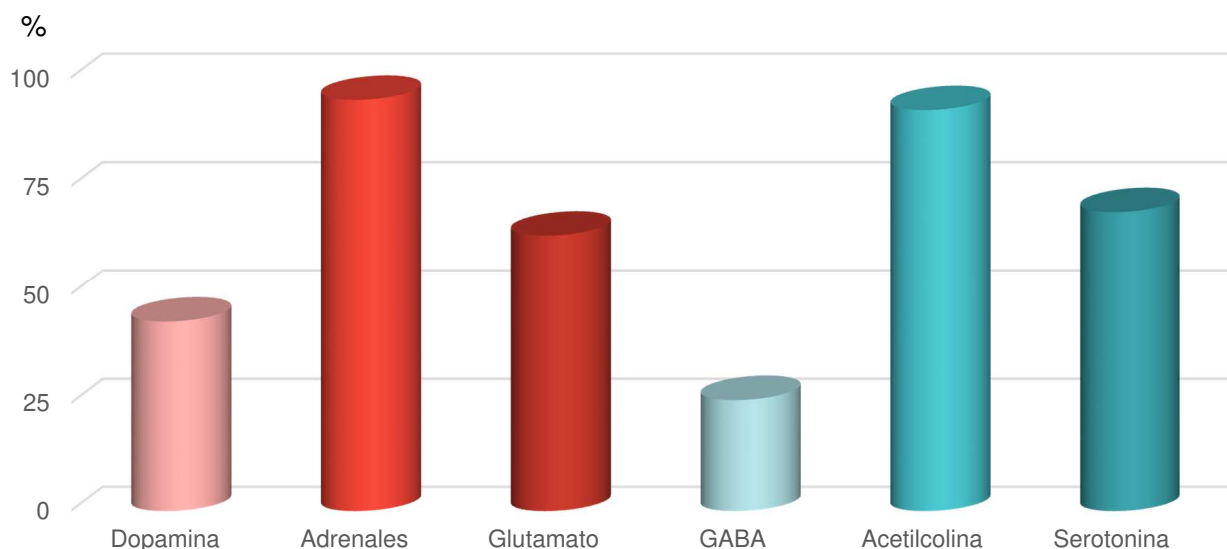
Van a tener tendencia a ser sentimentales, desviándose por los demás, y mostrando calidez y ternura a la hora de relacionarse. Estas características, sumadas a su capacidad de adaptarse y presentarse con la apariencia más conveniente, los pueden hacer muy carismáticos y seductores, pudiendo ser líderes empáticos y encantadores por naturaleza.

Pero, a su vez, si otros neurotipos se dan cuenta de esta flexibilidad o cambios de personalidad según conveniencia, pueden ser vistos como “falsos”, hipócritas o faltados de identidad propia. Igualmente, si no se paran a pensar qué quieren ellos realmente, pueden acabar actuando totalmente guiados por el entorno al que se adaptan tan fácilmente.

Por el contrario, si utilizan esta misma versatilidad para comprender a los otros y elegir el comportamiento que se adapte mejor a la situación, teniendo en cuenta por qué lo hacen en cada momento, esto los puede hacer “libres” para adquirir lo mejor de los otros perfiles y ser quien quieran ser en cada momento.

*Según rasgos de comportamiento que se han visto asociados a la sensibilidad a estos dos neurotransmisores en distintos estudios. No hay Neurotipos mejores, todos tienen sus peculiaridades. A su vez, puntuar alto en uno, no excluye poder aspirar a las cualidades de otros. Recomendamos entrar en daggas.life y leer las descripciones de otros Neurotipos con puntuaciones altas, para ver con cuál se identifica más, ya que según la situación o el momento de nuestra vida, podemos cambiar y actuar más como uno u otro. En la siguiente página, también podrá ver los matices de comportamiento que pueden surgir al tener en cuenta el nivel de sensibilidad a los otros neurotransmisores valorados en el DAGGAS test.

Nivel de sensibilidad a cada uno de los neurotransmisores:



Las columnas indican el porcentaje de sensibilidad al neurotransmisor indicado según sus respuestas en el test.

Rasgos de comportamiento según sensibilidad a cada neurotransmisor*:

Dopamina: MEDIA 43,77%

La sensibilidad a la Dopamina estaría asociada a una tendencia a centrarse más en uno mismo y en el presente. Personas con una puntuación media-alta podrían actuar más según sus impulsos y tomar decisiones basadas en la emoción del momento. Si están bien, su necesidad de autonomía y novedad, las puede llevar a cuidar y defender su libertad de elección, a la vez que a gozar de los placeres e imprevistos de la vida.

Adrenales: ALTA 95%

La sensibilidad a la Noradrenalina y Adrenalina estaría asociada a una tendencia a centrarse más en los otros. Personas con una puntuación media-alta podrían tener una necesidad importante de cuidar de su entorno social para sentirse que pertenecen al grupo, que las tienen en cuenta y/o son amadas. Si están bien, sabrán escuchar, leer y entender lo que a otros les pasa, empatizar con ellos, cuidarlos y expresar las emociones.

Glutamato: MEDIA 63,7%

La sensibilidad a Glutamato estaría asociada a una tendencia a centrarse más en los objetivos personales y en la capacidad de seguir adelante a pesar de las circunstancias. Personas con una puntuación media-alta podrían tener una necesidad de perseguir sus propósitos, y difícilmente se rendirían debido a las dificultades que surgiesen. Si están bien, su ambición y perseverancia las puede llevar a tener éxito en lo que se planteen.

GABA: BAJA 25,79%

La sensibilidad a GABA estaría asociada a una tendencia a la variabilidad, especialmente en momentos de estrés. Personas con una puntuación media-alta podrían verse más afectadas, tanto para lo bueno como para lo malo, por la situación en la que se encuentran. Si están bien, sabrán parar y gozar de los momentos de calma, reposando y recuperándose para luego poder hacer acelerones puntuales tanto mentales como físicos.

Acetilcolina: ALTA 92,65%

La sensibilidad a Acetilcolina estaría asociada a una tendencia a ser adaptativo y creativo, especialmente en momentos de estrés. Personas con una puntuación media-alta podrían ver la vida más positivamente y tener la capacidad de adaptarse ágilmente y tolerar mejor las situaciones de estrés. Si están bien, sabrán aguantar los imprevistos de la vida e incluso gozar de "apretar el acelerador" y retarse a superarse.

Serotonina: ALTA 69,14%

La sensibilidad a Serotonina estaría asociada a una tendencia a tener (o a la búsqueda de) estabilidad, especialmente en momentos de estrés. Personas con una puntuación media-alta acostumbra a ser buenas planificando, controlando y previendo. Si están bien, sabrán organizarse y avanzar por la vida a velocidad constante, sin necesidad de estímulos externos para ser eficaces en todo lo que se planteen.

*Según porcentaje de puntuación en las distintas secciones de sensibilidad a cada neurotransmisor valorado en el DAGGAS test. Puntuaciones medias-altas (especialmente las altas) a neurotransmisores diferentes de los del Neurotipo básico, darían matices al comportamiento de cada persona.

Posibles alteraciones de neurotransmisores actuales:

Dopamina: **Posible alteración de sus niveles***

Una alteración de los niveles de Dopamina podría ir acompañada de falta de motivación e ilusión general, baja autoestima y confianza en uno mismo, indecisión, auto-abandono, incapacidad para empezar y acabar tareas, depresión con ganas de llorar sin motivo, falta de tolerancia, agresividad, deseo de aislarse de los demás (incluso de familia y amigos), falta de memoria, fatiga, rigidez de la conducta y en el cuerpo, estreñimiento por heces grandes, una mayor necesidad de estimulantes y/o cosas que provoquen una descarga de placer rápido y no duradero (tabaco, comida, pornografía,...).

Adrenales: **Posible alteración de sus niveles****

Una alteración de los niveles de Noradrenalina y Adrenalina podría ir acompañada de síntomas asociados a distrés (estrés crónico) como: taquicardias, hipertensión, jaquecas y/o mareos, falta de aire o sudores repentinos, calambres y/o tensiones musculares, tics, pérdida del estado de forma (a pesar de mantenerse activo/a), problemas digestivos, debilidad y/o temblores entre comidas, sequedad exagerada (boca, nariz, ojos, piel, genitales,...), propensión a enfermar, falta de deseo sexual, impaciencia y necesidad de dulces y/o cafeína. Además, habitualmente se presenta junto con alteraciones de Dopamina, Acetilcolina y/o Serotonina.

Glutamato: No parece que haya alteración de sus niveles**

Una alteración de los niveles de Glutamato podría ir acompañada de síntomas asociados a distrés (estrés crónico) como: taquicardias, hipertensión, jaquecas y/o mareos, falta de aire o sudores repentinos, calambres y/o tensiones musculares, tics, pérdida del estado de forma (a pesar de mantenerse activo/a), diarreas y/o estreñimiento, debilidad y/o temblores entre comidas, sequedad exagerada (boca, nariz, ojos, piel, genitales,...), propensión a enfermar, falta de deseo sexual, impaciencia y necesidad de dulces y/o cafeína. Además, habitualmente se presenta junto con alteraciones de GABA. Puede haber toxicidad neuronal por hiperexcitación.

GABA: No parece que haya alteración de sus niveles

Una alteración de los niveles de GABA podría ir acompañada de sensación de ansiedad, frustración, sobreexcitación, descontrol (sensación de no poder hacer frente a la vida), dificultad para organizarse, falta de memoria y concentración, inestabilidad emocional, irritabilidad, tensión muscular exagerada, jaquecas y dolores crónicos, hipersensibilidad a estímulos (sonidos, luces, químicos,...), cambios de apetito muy marcados, miedos y fobias irracionales (ataques de pánico), insomnio secundario (a partir de las 2-4h) y necesidad de dulce, alcohol, medicación u otras drogas para sentirse bien emocionalmente y/o relajarse.

Acetilcolina: **Posible alteración de sus niveles***

Una alteración de los niveles de Acetilcolina podría ir acompañada de una sensación de falta de dirección en la vida, agotamiento físico y mental (sensación de "no puedo más"), fallos en la memoria, falta de agilidad mental, dificultad para orientarse, falta de imaginación o creatividad, dificultad para recordar palabras o nombres de personas, dificultad para concentrarse y no distraerse, dificultad para seguir una conversación sin perder el hilo, necesidad de gran esfuerzo mental y de ir lento al hacer las cosas simples para no cometer errores, sequedad de boca, estreñimiento y necesidad de alimentos grasos.

Serotonina: No parece que haya alteración de sus niveles

Una alteración de los niveles de Serotonina podría ir acompañada de una sensación de ansiedad (peor en días grises o en invierno), tristeza (sin ganas de llorar), negatividad general, crítica excesiva (sobre todo hacia uno mismo), irritabilidad, anhedonia (incapacidad para sentir placer), tendencia a obsesiones, falta de tolerancia a los imprevistos, fallos de memoria y concentración, hipersensibilidad al dolor, infecciones recurrentes, problemas digestivos, estreñimiento en bolitas, reacción exagerada a estimulantes, insomnio o sueño poco reparador, falta de energía y necesidad de dulce, salado, alcohol y/o drogas para relajarse.

*Si desea influir en los niveles de neurotransmisores, recomendamos que consulte con un especialista. En la página web daggas.life también encontrará recursos y un equipo de profesionales que le podrán guiar en este proceso y/o derivar al especialista pertinente.

**Las alteraciones de Adrenales y Glutamato no se miden directamente en el DAGGAS test por presentar síntomas parecidos a los que indican un posible estrés y/o las alteraciones de otros neurotransmisores tales como Dopamina, Acetilcolina o Serotonina (en el caso de Adrenales), o GABA (en el caso de Glutamato). Si en sus respuestas del test se observan varias de estas posibles alteraciones, se indica también las de Adrenales y/o Glutamato, con la finalidad de no obviar que las estas pueden ser derivadas de otros motivos como los expuestos.

Cómo interpretar las secciones del informe del DAGGAS test?

Los **Neurotransmisores** (NT) son los mensajeros químicos que generan nuestras neuronas para comunicarse entre ellas. Dependiendo del NT que una neurona segregue, el mensaje que va a transmitir va a ser distinto, pudiendo excitar, modular o inhibir de distintas maneras. La **sensibilidad a un NT**, haría que nuestras neuronas respondan fácilmente a él y, nos produzca una sensación de bienestar su presencia. Así, el ser sensible a un NT (más que sus niveles circulantes), nos haría buscar situaciones en que nuestro cerebro lo fabrique para obtener satisfacción.

Neurotipo indica la tendencia de las neuronas (o cerebro) a funcionar de una manera determinada. En el sistema DAGGAS, utilizamos la palabra Neurotipo para referirnos a la forma preferida que cada uno tendría para activarse o modular el estrés, marcada por las **dominancias neurológicas** (principales NT a los que uno sería sensible). Existen 9 posibles combinaciones entre los 6 NT valorados (3 posibles dominancias neurológicas de activación x 3 de modulación). Por esto, en el sistema DAGGAS, hay 9 Neurotipos, indicados siempre por dos letras, las iniciales del principal NT de activación (Dopamina, Adrenales o Glutamato) y del principal NT de modulación (GABA, Acetilcolina o Serotonina).

Para profundizar en el **Neurotipo básico** (más puntuación), la segunda página del informe da una **descripción del Neurotipo básico** según rasgos de comportamiento que se han visto asociados a la sensibilidad a estos dos NT en distintos estudios (no todos ellos aplicables a las preguntas contestadas en el DAGGAS test), por lo que recomendamos no tomar esta sección como una descripción de uno mismo, ni mucho menos un encasillamiento, ya que la sensibilidad a los NT se puede modular con hábitos y se puede cambiar. Para más información sobre cómo influir en su Neurotipo, en la página web daggas.life encontrará recursos y un equipo de profesionales dispuestos a ayudarle con ejercicio físico, nutrición, psicología y/o coaching. En el **Cubo de DAGGAS** se indica el porcentaje de puntuación a los 9 Neurotipos del sistema, pudiéndose observar otras tendencias. Algunas personas son un Neurotipo claro, mientras que otras presentan puntuaciones parecidas a más de uno, por lo que le recomendamos leer la descripción de los otros Neurotipos con altas puntuaciones en la página web daggas.life, y ver con cual/es se identifica más. Igualmente en la página 3, también podrá ver los **rasgos de comportamiento según sensibilidad a cada NT** valorado en el test. Los rasgos descritos, están asociados a una sensibilidad media-alta a ese NT. La descripción va acompañada del nivel de sensibilidad observada según porcentaje de sus respuestas en el test: baja, media o alta. De aquí podemos sacar matices, más allá del Neurotipo básico. Puntuaciones medias-altas en la mayoría de las secciones, podrían indicar mayor variabilidad o adaptabilidad neuronal a distintas situaciones o entornos.

El **Perfil** de DAGGAS, indicado en la parte alta derecha de la primera página es el resumen de toda la información referente a NT que se deriva de los resultados del Test. Las distintas tipografías indican:

- Negrita: El Neurotipo, los dos NT que, respectivamente, han puntuado más en las secciones de activación y modulación de estrés.
- Mayúscula o minúscula: los NT con una puntuación mayor o menor de 50%, respectivamente, en las preguntas de sensibilidad a ellos.
- Subrayado: los NT con puntuaciones elevadas en las preguntas de posible alteración de sus niveles.

En el DAGGAS test también se incluye preguntas para valorar el **nivel de estrés percibido actual**, refiriéndonos a lo que en neurociencias se denomina **distrés** (o estrés negativo). En el informe, se refleja este nivel según el sumatorio de sus respuestas en esta sección, con los siguientes valores: bajo, medio, alto y muy alto. En el caso que presente niveles elevados y quiera tomar medidas, le recomendamos que consulte con un especialista. Si no sabe a quién recurrir, en la página web daggas.life encontrará recursos y un listado de profesionales que le podrán guiar en este proceso o derivar al especialista pertinente.

Las **posibles alteraciones de Neurotransmisores actuales** detectadas según sus respuestas al test, saldrán indicadas en la primera página con el nombre del NT que pueda tener alterados sus niveles y en subrayado en el "perfil" de DAGGAS. No es la finalidad del test ni del presente informe el detectar afectaciones psiquiátricas ni psicológicas graves, por lo que nos referimos solo a alteraciones comunes que podemos presentar por falta de algún nutriente esencial para la síntesis de NT, la omisión de un hábito que nos es necesario o favorable (o la repetición de uno que no), o el agotamiento después de un período de necesidades aumentadas. Para más información sobre los síntomas asociados a cada una de estas alteraciones valoradas en el test, consulte la página 3 del informe. Si desea influir en los niveles de NT, recomendamos que consulte con un especialista. Si no sabe a quién recurrir, en la página web daggas.life encontrará recursos y un listado de profesionales que le podrán guiar en este proceso o derivar al especialista pertinente.

Del sumatorio de las respuestas a las secciones DAG y GAS (indicadas respectivamente como porcentaje de NT activadores o moduladores en la primera página del informe) se extrae el **Equilibrio activación / modulación**, que se podría ver como una preferencia de la persona a estar más en una u otra de las dos ramas del Sistema Nervioso Autónomo (principal regulador de las respuestas de estrés). Este se divide en SN Simpático (excitación) y SN Parasimpático (relajación). Que la persona presente una preferencia a estar en una rama o la otra, no indica que lo consiga (podría desear estar relajado y, por el contrario, estar sufriendo un fuerte estrés). Podemos observar distintos patrones:

- Equilibrado: % de respuestas parecido en las dos secciones. Apparente igualdad entre SN Simpático y Parasimpático.
- Simpaticotónico: % de respuestas de activación claramente más elevado. Apparente predominancia de SN Simpático (excitación).
- Vagotónico: % de respuestas de modulación claramente más elevado. Apparente predominancia de SN Parasimpático (relajación).

Para profundizar en cualquiera de los temas expuestos en el informe, en la página web daggas.life encontrará información más detallada, con todo tipo de recursos y un equipo de profesionales dispuestos a acompañarle en este camino de conocimiento y mejora personal.

Aviso legal y Protección de datos:

El DAGGAS test no pretende ser una herramienta de diagnóstico ni un test psicológico de personalidad, simplemente una herramienta complementaria de ayuda al propio criterio del que la aplique, con o sin ayuda de un profesional, que será el único responsable. En este sentido, se exonera al promotor de DAGGAS® de cualquier responsabilidad en la prescripción del profesional que pueda devenir errática o negligente, al igual que de la actuación profesional irregular que vulnere las normas deontológicas, se ejerza sin la diligencia profesional debida o incurra en competencia desleal y, en general, de cualquier uso no emparado en derecho. Igualmente, el uso que pueda hacer directamente el cliente a la hora de aplicar las indicaciones que se puedan desprender de ello, exonerarán de toda responsabilidad al promotor de DAGGAS®. Para más información y/o aclaraciones legales puede ponerse en contacto con nosotros mediante el correo info@daggas.life.

De acuerdo al Reglamento (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016 (RGPD), Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de 2018 (LOPDGDD) y demás normativa legal vigente en materia de protección de datos personales, informamos que el responsable del tratamiento de sus datos personales es DAGGAS®. En cualquier momento puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, portabilidad y oposición, o en su caso, el de limitación y/o cancelación del tratamiento, comunicándolo por escrito indicando sus datos personales info@daggas.life. Para más información sobre protección de datos consulte nuestra política de privacidad en nuestra página web.