

Resumen del Informe

BIENVENIDO FÍSICO COMPORTAMIENTO

Hola John, te invitamos a comenzar tu viaje de bienestar

Te invitamos a conocer cómo la genética influye en tu potencial. Te damos una oportunidad única de explorar un producto innovador y revolucionario para personas que buscan optimizar las decisiones que afectan a su estilo de vida.

COMPRESIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados reflejan tu predisposición genética a tener un comportamiento u otro rasgo físico concreto. Los resultados describen las probabilidades a tener un determinado rasgo, pero no son concluyentes. La expresión de un rasgo en particular (fenotipo) está influenciada no sólo por la genética, sino también por factores ambientales y estilos de vida. Mediante el conocimiento de tu composición genética puedes conocer la influencia de los rasgos ambientales y de tu forma de vida, así como el impacto de lo que comes, bebes, el sitio en el que vives, tu estilo de vida y lo activo que eres.



FÍSICO

Tu perfil físico genético

Tu potencial atlético: Actividades de resistencia y velocidad
Tu potencial de pérdida de cabello: Media
Tu Resultado: Persona diurna
Tu capacidad de memoria a largo plazo: Normal
Tu esperanza de vida: Larga

TU INFORME FÍSICO GENÉTICO

RASGO	GEN	GENOTIPO	RESULTADO
Velocista	ACTN3	T:T	Te adaptas bien a las actividades de velocidad y resistencia
Caída del cabello	AR	G:A	Típico
Persona de día/noche	CLOCK	T:T	Persona de día
Memoria	COMT	G:A	Típico
Esperanza de vida	FOXO3	T:G	Normal

Más



COMPORTAMIENTO

Tu perfil genético de comportamiento

Tendencia a la exploración
Uso flexible de estrategias de repetición y evitación de errores
Tendencia a evitar el riesgo
Tendencia a evitar el apoyo social

TU RESULTADO GENÉTICO DE COMPORTAMIENTO

RASGO	GEN	GENOTIPO	RESULTADO
Patrones de aprendizaje	COMT	G:A	Explorador
Evitar los errores	ESR1	A:A	Repetidor y Evitador de Errores
Toma de riesgo	TPH2	A:A	Persona que evita el riesgo
Apoyo social	OXTR	A:A	Evitar el apoyo social

Más



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

FÍSICO

Viaje al Bienestar / Físico / Físico

FÍSICO

CORREDOR /
RESISTENCIA

Investigación

MADRUGADOR /
NOCTURNO

MEMORIA

ALOPECIA

ESPERANZA DE
VIDA

FÍSICO

RASGOS FÍSICOS GENÉTICOS

Comprender la ciencia de los genes, y lo que dicen sobre nuestro cuerpo, es algo que ha avanzado inmensamente en las últimas décadas.

Todos nuestros rasgos físicos están dictados por nuestros genes. Esta información genética nos llega a través de nuestros padres de forma hereditaria a través de 23 pares de cromosomas. Los genes determinan, por ejemplo, cómo de grandes son nuestros lóbulos de las orejas y si están separados o no. Los genes pueden predecir cómo seremos de altos, el color de tus ojos, si serás atlético, si serás miope, etc.

Los rasgos físicos se describen a menudo como dominantes o recesivos, es decir, un alelo es dominante sobre otro, y si ambos están presentes en el genoma de una persona, el alelo dominante se manifestará en la forma de una característica física. Sin embargo, algunos genes son co-dominantes, lo que significa que ambos afectarán a un rasgo físico.

TUS GENES RELACIONADOS

Los resultados en la tabla inferior ofrecen un resumen de tu composición genética para cada rasgo probado. Te invitamos a conocer en detalle los resultados de cada test.

RASGO	GEN	GENOTIPO	RESULTADO
Velocista	ACTN3	T:T	Te adaptas bien a las actividades de velocidad y resistencia
Caída del cabello	AR	G:A	Típico
Persona de día/noche	CLOCK	T:T	Persona de día
Memoria	COMT	G:A	Típico
Esperanza de vida	FOXO3	T:G	Normal



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Viaje al Bienestar / Físico / Corredor/Resistencia

FÍSICO

CORREDOR /
RESISTENCIA

Investigación

MADRUGADOR /
NOCTURNO

MEMORIA

ALOPECIA

ESPERANZA DE
VIDA

CORREDOR/RESISTENCIA - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TUS RESULTADOS DE ADN - *El resultado de tu test de ADN indica que tu composición genética se ajusta tanto a la velocidad como a la resistencia. Puedes ser un velocista o un corredor de resistencia.*

ACTN3, "El Gen de la Velocidad" como ha sido apodado, hace que los músculos se contraigan de forma rápida. La falta de la proteína ACTN3 no parece tener ningún efecto dañino para la salud, pero sí afecta a la capacidad de correr. Los científicos concluyen que es casi imposible para alguien que carece de la proteína ACTN3 convertirse en un corredor de élite. Las personas de ascendencia africana tienen menor incidencia de mutación. Un estudio demostró que el 100% de los velocistas de élite tenían el gen ACTN3, en comparación con el 80% de la población general. El trabajo duro y la formación empujan a los atletas de élite hasta el borde de su capacidad, pero la genética también juega un papel clave para alcanzar su máximo rendimiento.

Artículo completo:

<http://www.reuters.com/article/2012/07/31/oly-athl-m100m-package-genes-day-idUSL6E8IPO2K20120731>

TUS GENES RELACIONADOS

Cuando conoces tu genotipo ACTN3, puedes optimizar tu enfoque para el entrenamiento deportivo y el deporte que puedes practicar en base a tu ventaja natural. Sabrás si tu genética te da esa ventaja en el poder o la resistencia.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
ACTN3	T:T	Te adaptas bien a las actividades de velocidad y resistencia



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Viaje al Bienestar / Físico / Corredor/Resistencia / Investigación

FÍSICO

CORREDOR/RESISTENCIA

CORREDOR /
RESISTENCIA

Investigación

MADRUGADOR /
NOCTURNO

MEMORIA

ALOPECIA

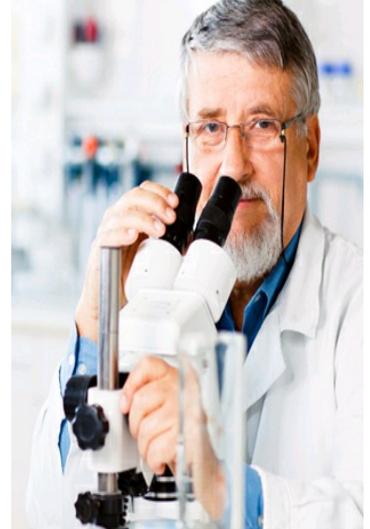
ESPERANZA DE
VIDA

GENÉTICA- ¿QUÉ SEPARA A LA RESISTENCIA DE LOS ATLETAS DE VELOCIDAD?

Según la profesora Kathryn North de la Universidad de Sydney, una variación genética que se encuentra comúnmente en los atletas de resistencia casi con seguridad evolucionó en los humanos que salieron de ambientes cálidos con alimentos disponibles a otros con condiciones más frías y más duras, según muestra una investigación. La forma variante del gen ACTN3, que se encuentra comúnmente en los atletas de resistencia, también se asocia con un metabolismo muscular más eficiente. Los autores concluyen que ACTN3, el gen original de los "sprinters", ha evolucionado durante millones de años permitiendo a los seres humanos hacer frente a ambientes cambiantes y hostiles. "Hay una relación fascinante entre los factores que influyen en la supervivencia de los seres humanos antiguos y los factores que contribuyen en las habilidades atléticas en el hombre moderno", dijo la profesora North.

Su descubrimiento fue que las variaciones del gen presentaron una guía importante sobre si un atleta de élite tiene capacidad para ser un poderoso velocista o un duro practicante. En su variante más común, que representa alrededor del 80% de la población australiana, ACTN3 codifica una proteína llamada alfa-actinina-3. Esta es la proteína que se encuentra sólo en las fibras musculares de contracción rápida y es responsable de los estallidos explosivos de potencia necesarios para velocistas o ciclistas de pista. Entre los atletas de élite de poder, la proteína alfa-actinina-3 está casi siempre presente. Los investigadores desarrollaron una cepa de ratones que eran completamente deficientes en alfa-actinina-3. Encontraron que el metabolismo del músculo de los ratones sin la proteína actinina fue más eficiente: los ratones fueron capaces de correr, de media, un 33 por ciento más antes de alcanzar el agotamiento que los ratones con el gen normal ACTN3. Para responder a la pregunta de por qué la variación se produjo examinaron las muestras de ADN de 96 personas de todo el mundo.

"La mayoría de los africanos tienen alfa-actinina-3, que es el estado ancestral normal. Pero a medida que nos movemos por las poblaciones europeas y asiáticas, hay un marcado aumento en el número de personas que carecen de la proteína. En algunas poblaciones asiáticas ese número llega al 40 por ciento, o incluso más en algunas poblaciones aisladas", dijo. Ella cree que el cambio a un metabolismo más eficiente es probable que haya ocurrido debido a la selección natural durante la última Edad de Hielo, cuando los seres humanos comenzaron a moverse fuera de las zonas ricas en alimentos de África hacia ambientes más fríos con condiciones más duras.



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Fuente: Universidad de Sydney. Las personas con la variante del gen, alrededor del 20% de la población, no producen la proteína alfa-actinina-3. Entre los atletas de resistencia de élite - corredores de maratón - la forma variante del gen es más común.



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Viaje al Bienestar / Físico / Madrugador/Nocturno

FÍSICO

CORREDOR /
RESISTENCIA

Investigación

MADRUGADOR /
NOCTURNO

MEMORIA

ALOPECIA

ESPERANZA DE
VIDA

MADRUGADOR/NOCTURNO - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TUS RESULTADOS DE ADN - *Tus resultados de ADN indican que tienes una tendencia a seguir lo que se considera un horario de sueño normal. Es probable que prefieras irte a dormir a la misma hora cada noche y despertarte por la mañana sin problemas.*

Los organismos vivos evolucionaron un reloj biológico interno, llamado ritmo circadiano, para ayudar a su cuerpo a adaptarse al ciclo diario de día y de noche (luz y oscuridad) como la tierra gira cada 24 horas.

Los ritmos circadianos están controlados por los "genes reloj" que codifican las proteínas de nuestro reloj interno. Los niveles de estas proteínas aumentan y disminuyen en patrones rítmicos.

Estas oscilantes señales bioquímicas controlan varias funciones, incluyendo cuándo dormimos y descansamos, y cuándo estamos despiertos y activos. Otras funciones biológicas que están controladas también incluyen: temperatura del cuerpo, actividad cardíaca, secreción hormonal, presión sanguínea, consumo de oxígeno, metabolismo y muchas otras funciones.

El ritmo circadiano humano no dura exactamente 24 horas — es en realidad de 10 a 20 minutos más largo. Otras especies tienen ritmos circadianos que van desde las 22 hasta las 28 horas.

Los "genes reloj" son conjuntos de instrucciones que codifican las proteínas de nuestro reloj interno. Los genes y las proteínas interactúan entre sí para producir las fluctuaciones diarias en los niveles de proteína.

El cuestionario sobre las preferencias de ser madrugador o más nocturno (en Inglés MEQ) es un cuestionario de autoevaluación desarrollado en 1976. Su principal objetivo es medir si el reloj biológico de una persona produce un pico de alerta por la mañana, por la noche o en el medio. Fue utilizado como la principal herramienta de evaluación en la investigación genética para el reloj biológico.

TUS GENES RELACIONADOS

La preferencia de la tarde-noche (reloj interno) en los polimorfismos de los genes de los mamíferos influye en los ritmos individuales de sueño y actividad.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
CLOCK	T:T	Persona de día



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Viaje al Bienestar / Físico / Memoria

FÍSICO

CORREDOR /
RESISTENCIA

Investigación

MADRUGADOR /
NOCTURNO

MEMORIA

ALOPECIA

ESPERANZA DE
VIDA

MEMORIA - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TUS RESULTADOS DE ADN - *Tus resultados de ADN indican que no tienes una predisposición genética a tener una memoria verbal a largo plazo por encima de la media.*

Términos clave de Memoria

- **Memoria:** sistema activo que almacena, organiza, altera, y recupera información
- **Codificación:** es la conversión de la información en forma de almacenamiento: La grabación de esta información en la memoria
- **Recuperación:** Retomar memorias de almacenamiento
- **Memoria Largo Plazo (LTM):** Almacenamiento de información relativamente permanente, almacenados en base a su importancia. La memoria a largo plazo se refiere a la continuación de almacenamiento de la información. Esta información procede en gran parte de fuera de nuestra conciencia, pero puede ser puesta en la memoria de trabajo que se utilizará cuando sea necesario. Parte de esta información es bastante fácil de recordar, mientras que otros recuerdos son mucho más difíciles
- **La memoria a corto plazo:** (STM) Segunda etapa de la memoria; pequeñas cantidades de información que se recuerdan brevemente; son muy sensibles a la interrupción o interferencia. La memoria a corto plazo, también conocida como memoria principal o activo, es la información que actualmente estamos pensando. La información que se encuentra en la memoria a corto plazo viene de prestar atención a los recuerdos sensoriales.
- **Memoria Span:** STM se limita a la grabación de dos a siete bits de información a la vez

Leer más ...- cosas de la memoria:

<http://www.wndu.com/mmm/headlines/Brain-Drain-Things-that-mess-with-your-memory--170740526.html>

10 Sorprendentes cosas que afectan a la memoria:

http://www.forbes.com/2008/08/04/aging-memory-health-forbeslife-cx_avd_o8o4health_slide.html

TUS GENES RELACIONADOS

En los estudios de genotipos específicos se han obtenido mejores resultados en las medidas de memoria verbal y memoria de trabajo. Hubo un efecto significativo sólo en la inhibición verbal, de tal manera que la mejor inhibición verbal se asoció con una mayor disponibilidad de la dopamina.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
COMT	G:A	Típico



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Viaje al Bienestar / Físico / Alopecia

FÍSICO

CORREDOR /
RESISTENCIA

Investigación

MADRUGADOR /
NOCTURNO

MEMORIA

ALOPECIA

ESPERANZA DE
VIDA

ALOPECIA - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TUS RESULTADOS DE ADN - *Los resultados de tu test de ADN indican que tu riesgo de pérdida de cabello es típico. Si eres una mujer, bien podría ser que no muestres ningún rasgo de pérdida de cabello. Sin embargo, llevas un genotipo de calvicie de patrón masculino.*

La pérdida de pelo se conoce como patrón masculino y femenino de calvicie o alopecia androgenética. Es una condición muy común que afecta a aproximadamente el 50% de los hombres y a muchas mujeres mayores de 40 años que han llegado a la menopausia. La calvicie y caída del cabello son rasgos generalmente hereditarios, pero la causa real sigue siendo desconocida. Los rasgos dependen de los niveles de la hormona andrógena y el gen receptor de andrógenos (AR) del cromosoma X. Los hombres heredan el cromosoma X de su madre, por lo que el patrón de calvicie masculina viene heredado por vía materna.

TUS GENES RELACIONADOS

Utilizamos 4 marcadores asignados a diferentes genes, algunos con funciones desconocidas, que contribuyen a la calvicie y a la caída del cabello. Estos marcadores (SNP) pueden ayudar en la identificación de los grupos de hombres que corren mayor riesgo de perder su pelo.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
AR	G:A	Típico



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Viaje al Bienestar / Físico / Esperanza de vida

FÍSICO

CORREDOR /
RESISTENCIA

Investigación

MADRUGADOR /
NOCTURNO

MEMORIA

ALOPECIA

ESPERANZA DE
VIDA

ESPERANZA DE VIDA - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TUS RESULTADOS DE ADN - Tu prueba de ADN revela que tienes una predisposición genética a tener una esperanza de vida media.

Las personas que viven hasta los 100 años de edad pueden ser menos susceptibles a enfermedades relacionadas con la edad, ya que podrían tener una tasa de envejecimiento más lenta que el promedio. Esta información se encuentra almacenada en nuestros genes. Entre 1991 y 1993, investigadores recolectaron ADN de 3.741 hombres Japoneses de entre 71 y 93 años de edad. Quince años después, ellos seleccionaron dos subgrupos para un mayor análisis. El primero, era un grupo de 213 hombres quienes habían sobrevivido más de los 95 años de edad. El segundo, era un grupo de 402 hombres quienes fallecieron cerca de los 78,5 años de edad en promedio. Tras un cuidadoso análisis de tres variaciones comunes en el conjunto seleccionado de genes analizados, investigadores determinaron que el FOXO3A había alterado significativamente frecuencias variables para los tres sitios.

Los científicos descubrieron información fascinante sobre los dos grupos. El grupo sobreviviente tenía tasas más bajas de enfermedades relacionadas con la edad tales como enfermedades coronarias, accidente cerebro vascular y cáncer. También era más delgado y tenía niveles más bajos de insulina y glucosa en sangre. Los resultados de los estudios muestran que el FOXO3A probablemente influya en la expectativa de vida a través de un efecto en la regulación de la insulina. Esto significa que el grupo sobreviviente probablemente llegó a su edad muy avanzada a través de variantes genéticas, una buena dieta y ejercicio.

Algunas cosas a tener en cuenta acerca de tus resultados:

- > Los efectos de los estudios de la variante del gen y de expectativas de vida probablemente difieran entre varios grupos étnicos.
- > Los científicos han tratado de evitar todo sesgo sistemático en la creación de esta prueba por lo que te sugerimos que te mantengas actualizado en el futuro sobre el tema de expectativas de vida y ADN. Sin duda, nueva información estará disponible.

TUS GENES RELACIONADOS

El gen FOXO3A tiene impacto en las enfermedades relacionadas con la edad. Las personas que llevan este genotipo específico tienen una probabilidad más alta de llegar a los 100 años de edad.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
FOXO3	T:G	Normal



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Wellness Journey / Comportamientos / Comportamientos

COMPORTAMIENTOS

MODELOS DE APRENDIZAJE

EVITAR LOS ERRORES

TENDENCIA AL RIESGO

APOYO SOCIAL

COMPORTAMIENTOS

La genética del comportamiento es el campo de estudio que analiza el papel de ésta en el comportamiento de los animales (incluyendo a los humanos). A menudo se asocia con la relación "naturaleza frente a la crianza". El debate del comportamiento genético es muy interdisciplinario, englobando contribuciones de la biología, la genética, la psicología y la estadística. MiaDNA es un innovador e increíble proyecto. Ayudamos a la gente a responder preguntas fundamentales sobre el comportamiento de la genética en su día a día y a aportar conocimientos sobre las fuentes genéticas de la conducta. Al ofrecer pruebas asequibles que revelan los rasgos de la personalidad, tales como, búsqueda de novedades, tendencia a evitar el riesgo y otras habilidades cognitivas, hemos creado una atractiva oferta para los padres e individuos que buscan saber más acerca de sus hijos, de ellos mismos o de sus seres queridos.

TUS GENES RELACIONADOS

Los resultados obtenidos en la tabla nos muestran a continuación un resumen de la constitución genética de cada rasgo que ha sido probado. Te invitamos a conocer la explicación detallada asociada a cada resultado de la prueba.

ÁREA AFECTADA	GEN	GENOTIPO	RESULTADO
Patrones de aprendizaje	COMT	G:A	Explorador
Evitar los errores	ESR1	A:A	Repetidor y Evitador de Errores
Toma de riesgo	TPH2	A:A	Persona que evita el riesgo
Apoyo social	OXTR	A:A	Evitar el apoyo social



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Wellness Journey / Comportamientos / Modelos de Aprendizaje

COMPORTAMIENTOS

MODELOS DE APRENDIZAJE

EVITAR LOS ERRORES

TENDENCIA AL RIESGO

APOYO SOCIAL

MODELOS DE APRENDIZAJE - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TU RESULTADO - *Los resultados de tu test de ADN muestran una tendencia hacia el patrón de aprendizaje denominado exploración, indicando una mayor motivación a tomar decisiones basadas en aquellas opciones que producirán un mejor resultado.*

El aprendizaje es la tendencia a combinar aprendizaje positivo y negativo. Algunas personas se sienten motivadas para aprender de la decisión hecha previamente que obtuvo un resultado positivo en el pasado. Por otro lado, otras toman sus decisiones mediante la evaluación de opciones que producen un mejor resultado, un patrón denominado exploración.

Según las últimas investigaciones genéticas del comportamiento de personas definidas como exploradoras, éstas tienden a:

- Estar menos motivadas por miedo
- Ser más aventureras
- Ser más valientes
- Preferir intentar algo nuevo
- Pensar más allá
- Aunque aprender a temer una situación potencialmente peligrosa es importante, ser capaz de modificar este miedo cuando la nueva información está disponible, o utilizar este miedo para motivar la acción de adaptación que disminuye la potencial amenaza, es igualmente importante.

¿Qué determina el impacto del fracaso? Para ver el artículo completo haga click aquí:

<http://www.washingtonpost.com/blogs/answer-sheet/wp/2012/10/04/do-kids-really-learn-from-failure-why-conventional-wisdom-may-be-wrong>

Frases para aprender de los fracasos:

"Cualquier persona que nunca ha cometido un error nunca ha intentado nada nuevo." Albert Einstein

"El fracaso nunca me alcanzará si mi determinación para tener éxito es lo suficientemente fuerte." Og Mandino

"El éxito va de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo." Abraham Lincoln

TUS GENES RELACIONADOS

Algunas personas se sienten motivadas por el aprendizaje de la decisión hecha previamente que obtuvo un resultado positivo en el pasado. Por otro lado, otras toman sus decisiones mediante la evaluación de opciones que producen un mejor resultado, un patrón denominado exploración.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
COMT	G:A	Explorador



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Wellness Journey / Comportamientos / Evitar los Errores

COMPORTAMIENTOS

MODELOS DE APRENDIZAJE

EVITAR LOS ERRORES

TENDENCIA AL RIESGO

APOYO SOCIAL

EVITAR LOS ERRORES - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TU RESULTADO - *Tus resultados del test de ADN indican que no tienes una fuerte tendencia a repetir los errores*

La investigación genética sobre el comportamiento de los repetidores de error muestra que tienden a ser: más adictos, más compulsivos y buenos en el aprendizaje de idiomas.

A menudo nos enfadamos con nosotros mismos porque no somos capaces de aprender de ciertas experiencias. Muchas veces hemos tomado una decisión equivocada y hemos sufrido sus consecuencias desfavorables. Nos culpamos a nosotros mismos, pero la causa no siempre se encuentra en nuestra manera de pensar. Nuestras elecciones están efectivamente influenciadas por factores sociales y culturales, pero también sujetas a factores genéticos. Una mutación en un gen específico podría ser el responsable. La mutación puede causar una disminución en el número de receptores de dopamina. Los receptores de dopamina en nuestro cerebro son los responsables de recordar nuestras decisiones equivocadas, que a su vez nos permiten tomar mejores decisiones cuando nos encontramos con una situación similar otra vez. En definitiva, ellos nos ayudan a evitar errores y una deficiencia en estos receptores puede hacernos repetir nuestros errores una y otra vez.

¿PODEMOS APRENDER DE NUESTROS ERRORES? Si los errores están tan omnipresentes, tal vez tiene más sentido que capaciten a las personas para hacerlos frente, en lugar de tratar de eliminar todos los errores posibles. Hay límites a este enfoque; en general, cuanto más compleja sea la tarea, más importante será centrarse en la gestión del error en lugar de sólo evitarlo. Para más información haga click aquí:

<http://scienceblogs.com/cognitivedaily/2008/05/23/aps-2008-can-we-learn-from-err/2>.

El papel de los errores en el aprendizaje de idiomas:

- > El idioma será adquirido mejor si luchas contra la tendencia natural a evitar errores
- > La tendencia a evitar errores puede afectar a la eficiencia del negocio
- > Las personas que lo intentan y fallan tienen una mayor probabilidad de éxito que aquellos que no hacen nada por miedo al fracaso. Para más información haga click aquí:

<http://www.antimoon.com/how/mistakes-in-learning.htm>

TUS GENES RELACIONADOS

Algunos genotipos funcionan como predictivos de decisiones basadas en la evitación.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
DRD2	C:C	Repetidor y Evitador de Errores



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Wellness Journey / Comportamientos / Tendencia al Riesgo

COMPORTAMIENTOS

MODELOS DE APRENDIZAJE

EVITAR LOS ERRORES

TENDENCIA AL RIESGO

APOYO SOCIAL

TENDENCIA AL RIESGO - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TU RESULTADO - *El resultado de tu test de ADN indica que tienes menos posibilidades de asumir riesgos o tomar decisiones de riesgo.*

Asumir riesgos también se refiere a la tendencia a involucrarse en conductas que pueden ser perjudiciales o peligrosas con el fin de lograr un resultado que puede ser percibido como positivo. Conducir rápido o abusar de ciertas sustancias podrían ser ejemplos de asumir riesgos. Estas conductas pueden producir sentimientos de gratificación instantánea, sin embargo ponen a la persona en riesgo de sufrir daños. La toma de riesgos en ocasiones es sancionada, pero en otras es bienvenida e incluso se considera necesaria en ciertos ambientes y bajo ciertas condiciones durante las diferentes etapas de la vida.

La toma de riesgo se refiere a la disposición a aceptar un posible resultado negativo con el fin de lograr un resultado potencialmente deseable, y que por lo general consiste en evaluar la probabilidad relativa de ganar o perder en función del resultado. Los tomadores de riesgo en la población se desglosan en: 45% aversivos al riesgo (evita el riesgo activamente) 15% tomadores de riesgo (busca riesgo activamente) 40% neutral. La toma de riesgo se refiere a la tendencia a involucrarse en conductas que pueden ser perjudiciales o peligrosas con el fin de lograr un resultado que puede ser percibido como positivo. Conducir rápido o el consumo de sustancias podrían ser ejemplos de comportamientos con tendencia a asumir riesgos. Pueden provocar sentimientos de gratificación instantánea; pero sin embargo, también pueden poner a la persona en riesgo de sufrir daños graves.

Según las últimas investigaciones genéticas del comportamiento definidas, personas con tendencia a evitar el riesgo tienden a:

- Ser más resentidas
- Ser más analíticas.
- Pensar más en el futuro
- Ser más pacientes
- Estar más motivadas
- Ser más precavidas
- Medir bien sus opciones antes de decidir
- Ser más sensibles a las críticas
- Esconder sus sentimientos

TUS GENES RELACIONADOS

Ciertos genotipos están asociados con la tendencia individual al riesgo cuando eligen entre un beneficio más pequeño pero seguro u otro más grande pero más incierto.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
TPH2	A:A	Persona que evita el riesgo



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

LOS BENEFICIOS DE LA TOMA DE RIESGO

Al enfrentar y superar los miedos más pequeños, somos más capaces de enfrentarnos a los miedos más grandes. Después de superar un miedo satisfactoriamente, nos damos cuenta de que el miedo no lo era tanto como parecía, por lo que quizás haya otros miedos innecesarios. Si nunca asumimos riesgos no tendremos la oportunidad de disfrutar de sus beneficios asociados. Tomar conciencia del riesgo de pérdida nos da una apreciación de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor. Si las cosas no salen como lo planeamos, estos desafíos nos hacen más fuertes y podemos hacerlo de nuevo, siendo más fácil hacer frente a otros miedos. Ser capaz de cambiar nuestro enfoque para enfrentar y superar el miedo nos entrena a que seamos capaces de controlar y gestionar nuestros estados emocionales en otras áreas de nuestra vida.



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

Resumen del Informe

Wellness Journey / Comportamientos / Apoyo Social

COMPORTAMIENTOS

MODELOS DE APRENDIZAJE

EVITAR LOS ERRORES

TENDENCIA AL RIESGO

APOYO SOCIAL

APOYO SOCIAL - ¿QUÉ SIGNIFICA?

TU RESULTADO - *Tus resultados del test de ADN indican una menor tendencia a buscar apoyo emocional en momentos de estrés*

Acorde con la última investigación genética, aquellos que evitan el apoyo social tienden a:

- > No responder al apoyo en situaciones estresantes
- > No confiar en otros
- > Ser menos sensibles
- > Ser menos empáticos
- > Ser más solitarios

La búsqueda de apoyo emocional es una reacción común ante el estrés que está influenciada por factores genéticos y culturales. Estudios previos han demostrado la asociación entre el gen receptor de oxitocina y la búsqueda de apoyo emocional. Se sabe desde algún tiempo que el comportamiento de ciertos genotipos tiende a estar influenciado por normas sociales y convencionalismos.

TUS GENES RELACIONADOS

La cultura es un sistema de creencias, instituciones y prácticas que rigen las normas y pautas de comportamientos, incluyendo la búsqueda de apoyo emocional. Estudios recientes han identificado una conexión entre OXTR y fenotipos de comportamiento social en los seres humanos.

GEN	GENOTIPO	RESULTADO
OXTR	A:A	Evitar el apoyo social



Descargo de Responsabilidad: Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.