



# Colegio Vista Hermosa

Programa de Años Intermedios

Código IB 000712



Sofia Tovar Blázquez

Aina Ripoll Creel

Constanza Aboumrad Orozco

3°E

Nivel PAI IV

## El impacto de la química en tu vida

Química

Rocío Pérez

10 de noviembre de 2022

La ansiedad es un trastorno que muchos de nosotros tenemos, ya que es un mecanismo de defensa propia que produce nuestro cuerpo, ya que nos ayuda a actuar de una manera instantánea cuando

sentimos peligro ante alguna situación, pero hay un rango de ansiedad “normal” y ya una ansiedad que ya es una ansiedad que se sale de control y complicada de controlar y se convierte en un trastorno psiquiátrico, normalmente la ansiedad se aparece en situaciones habituales y difíciles de controlar, cuando la ansiedad empieza a actuar de esa manera deberás de ir a tratarla empezando con un psicólogo y ya si es más serio deberás de ir con un psiquiatra. Muchas veces la ansiedad puede ser ya un trastorno de manera biológico y/o de la personalidad de cada quien, ya que hay gente cuya personalidad es de manera estresada y/o autoexigente

Hay 7 tipos de ansiedad;

- . Ansiedad generalizada; es una ansiedad en la cual se nos puede presentar a todos ya que es el nervio manifestándose de manera ansiosa.
- . Ansiedad de pánico; esta ansiedad se conoce ya que ya gente ya muestra cambios físicos y autolesiones de la misma persona, estas personas que la sufren mucho más podrían llegar estar hospitalización ya que muestra trastornos de pánico.
- . Ansiedad obsesivo-compulsivo; este tipo de ansiedad en parte no es muy negativa ya que te ayuda a ver la manera en la que actuaras ante esa situación, lo que define a esta ansiedad es pensar mucho las cosas, como por ejemplo “¡no puede ser! Seguro deje el horno prendido...”
- . Ansiedad por Estrés-Postr Traumático; esta ansiedad se produce después de una situación fuerte vivida que causa un gran estrés y es necesario ir a tratarla.
- . Ansiedad Social; esta ansiedad la muestra la gente que tiene miedo a ser juzgado en público sea hablar, comer, caminar etc...
- . Agorafobia; es la ansiedad que se produce al estar en lugares muy abiertos sin tener un techo y/o paredes en las cuales andar por la vulnerabilidad que muestran.
- . Ansiedad Especifica; es la gente que muestra cierta ansiedad a ciertas cosas, como por ejemplo “¡ay no puede ser, que miedo! Una arañaaaaaa”.

Los ansiolíticos son fármacos que se utilizan para reducir la ansiedad. Hay varios tipos, pero todos actúan en el sistema nervioso generando efectos sedantes.

Son los ansiolíticos más comunes, pero pueden causar dependencia por lo que no se deben de tomar de forma continu **Benzodicepinas** a y siempre siguiendo las instrucciones de un experto en el tema. Es una droga bastante fuerte.

**Buspirona** solo se usa en casos extremos ya que es muy peligrosa.

**Antihistamínicos** Se utilizan para el insomnio las personas que padecen de ansiedad también se podrían tomar una de estas pastillas antes de dormir.

**Clorazepato** se emplea en los casos leves de ansiedad para no tener que recurrir a drogas más fuertes, pero también pueden generan dependencia.

Una alternativa para estos medicamentos son los ansiolíticos naturales que no causan dependencia por ende adicción. Por ejemplo, Valeriana, Tila, Pasiflora y melisa. Pero es importante consultar con un especialista estos medicamentos también.

A veces la gente acumula mucha ansiedad por varias razones y esto les puede hacer pensar que necesitan pastillas, pero en realidad puede que requieran cosas distintas. Si no duermes lo suficiente tu cerebro no tiene el tiempo de descansar y esto hace que sea más probable que puedas tener un problema de ansiedad. Otras recomendaciones son tener una rutina, comer saludable, hacer ejercicio y tomar el sol todos los días.

**Puntos positivos de los ansiolíticos** Un trastorno de ansiedad podría llegar a transformarse en una depresión si no es tratado de la manera correcta, así que cuando un paciente se le recetan estas pastillas los especialistas están previniendo esta depresión ya que los ansiolíticos calman a las personas y las ayudan a dormir. Estas pastillas son un gran avance en la ciencia y las ayudan a dormir. Estas pastillas son un gran avance en la ciencia ya que hace menos de 20 años era mucho más peligroso tomarlas y podían incluso causar la muerte.

**Puntos negativos de los ansiolíticos** ya que estas drogas reducen la ansiedad en cuestión de minutos las personas se pueden volver dependientes de ellas, pueden alterar la memoria y causar problemas para concentrarse. Si estas pastillas se consumen por mucho tiempo cada vez se necesita más dosis para que sean efectivas, esto significa que es un gasto más grande de dinero.

Los ansiolíticos están hechos para hacer un cambio específico en el cerebro. Una sola dosis de ansiolíticos hace un cambio en el cerebro en solo horas. Este tipo de pastillas afectan la mayoría del cerebro, reduce los niveles de conectividad, y aumentan la conectividad del cerebelo y el tálamo. También se aumenta la producción de serotonina. Los ansiolíticos cambian como se siente una persona, y como el que toma las pastillas reacciona.

Algunos efectos secundarios del uso de los ansiolíticos son la posibilidad de adicción física tanto como adicción psicológica. Mientras más tiempo las tomas, más tolerancia tienes, por lo que la dosis debe aumentar a medida que pasa el tiempo. También pueden debilitarte y pueden causarte dificultad de concentración. Por ejemplo, las drogas adictivas, ya que estas hacen un cambio en tu apariencia física y hacen que te veas cansado. Al tomar ansiolíticos creas una dependencia de estas, por lo que hay un riesgo de que te vuelvas dependiente tanto emocional como físicamente de los ansiolíticos.

Desde el punto de vista de la sociedad, tomar ansiolíticos es algo que puede ser muy peligroso y adictivo, por lo que lo mejor es no tomar estas medicaciones. Sin embargo, hay ansiolíticos que son medicados y mientras tengas la dosis correcta, no hay riesgos. Este tipo de ansiolíticos se sabe que la gente que lo toma es porque realmente lo necesita, por lo que es entendido cuando la gente los usa de manera saludable y moderada, y de forma medicada. Pero los ansiolíticos adictivos y no medicados no son bien vistos, ya que no es algo saludable.

## Formato de Referencias APA

Corbin, J. A. & Corbin, J. A. (2016, 23 junio). *Los 7 tipos de ansiedad (características, causas y síntomas)*.

<https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-ansiedad>

Escuela Internacional de Farmacia Pasteur (19 de abril de 2022) *Los ansiolíticos más comunes y para que se utilizan*

Recuperado de <https://escuelafarmacia.com/ansioliticos-comunes-caracteristicas-ejemplos/>

Romero, S. (2015, 20 abril). *Los antidepresivos alteran el cerebro en cuestión de horas*. *MuyInteresante.es*.

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/los-antidepresivos-alteran-el-cerebro-en-cuestion-de-horas-971411381678/amp>

*Los riesgos de tomar ansiolíticos y sus efectos secundarios*. (2021, 3 septiembre). *Centro de Medicina Neuro-Regenerativa*.

<https://www.parkinsonysalud.com/los-riesgos-de-tomar-ansioliticos-y-sus-efectos-secundarios/>

El guión se presentará en forma de podcast en la que cada integrante del equipo hablará sobre diferentes puntos del tema por aproximadamente un minuto terminando con una conclusión

**Sofia Tovar empieza desde el minuto 0:00 al minuto 1:00**

- ¡Hola! Nuestro título del proyecto es “El impacto de la química en tu vida” y el nombre de nuestro tema es “los ansiolíticos y sus efectos físicos y psicológicos en las personas”.
- Introduciendo al tema todos tenemos ansiedad y de cierto modo es bueno, pero cuando los niveles de ansiedad empiezan a subir ahí ya no es una ansiedad “sana” por así decirlo, pero claro que ahorita se podrán estar preguntando ¿Cómo se cuándo mi ansiedad ya no es la adecuada para mí? ¿Cuándo es cuando mi ansiedad ya necesita ser tratada?... bueno aquí te tenemos la respuesta que estabas buscando.
  
- La ansiedad nos ayuda a actuar de manera de instinto a cualquier situación que se nos enfrenta, por ejemplo, a la hora de hacer una actividad la cual te cause nervios y/o adrenalina. Pero cuando la ansiedad ya se empieza a aparecer cuando no haces absolutamente nada y estas sentado leyendo y no muestras ninguna emoción como nervios y/o adrenalina, ahí es cuando debes de ir a ver que está pasando, ya que mucha gente no se puede controlar y empieza a agredirse de manera física.
  
- Tenemos 7 tipos de ansiedad
  - . Ansiedad generalizada; es una ansiedad en la cual se nos puede presentar a todos ya que es el nervio manifestándose de manera ansiosa.
  - . Ansiedad de pánico; esta ansiedad se conoce ya que ya gente ya muestra cambios físicos y autolesiones de la misma persona, estas personas que la sufren mucho más podrían llegar estar hospitalización ya que muestra trastornos de pánico.
  
  - . Ansiedad obsesivo-compulsivo; este tipo de ansiedad en parte no es muy negativa ya que te ayuda a ver la manera en la que actuaras ante esa situación, lo que define a esta ansiedad es pensar mucho las cosas, como por ejemplo “¡no puede ser! Seguro deje el horno prendido...”
  - . Ansiedad por Estrés-Postrumático; esta ansiedad se produce después de una situación fuerte vivida que causa un gran estrés y es necesario ir a tratarla.
  - . Ansiedad Social; esta ansiedad la muestra la gente que tiene miedo a ser juzgado en público sea hablar, comer, caminar etc...
  
  - . Agorafobia; es la ansiedad que se produce al estar en lugares muy abiertos sin tener un techo y/o paredes en las cuales andar por la vulnerabilidad que muestran.
  - . Ansiedad Especifica; es la gente que muestra cierta ansiedad a ciertas cosas, como por ejemplo “¡ay no puede ser, que miedo! Una arañaaaaa”.

- Los medicamentos para los ansiolíticos son necesarios cuando ya no puedes autocontrolarte y te empiezas a agrederte de manera física y psicológica.

### Constanza Aboumrad desde el min 1:00 al min 2:11

- ¿Pero Qué son los ansiolíticos? Los ansiolíticos son fármacos que reducen la ansiedad. Hay varios tipos, pero todos actúan de manera sedante sobre el sistema nervioso.
- **Benzodiacepinas** son los ansiolíticos más comunes, pero pueden causar dependencia .
- **Buspirona** solo se usa en casos extremos ya que es muy peligrosa.
  
- **Antihistamínicos** Se utilizan para el insomnio las personas que padecen de ansiedad también se podrían tomar una de estas pastillas antes de dormir.
  
- **Clorazepato** se emplea en los casos leves de ansiedad para no tener que recurrir a drogas más fuertes, pero también pueden generar dependencia.
  
- Hay una alternativa para estos medicamentos. Los ansiolíticos naturales, por ejemplo, Valeriana, Tila, Pasiflora y melisa. Estos medicamentos pueden llegar a ser una gran alternativa para los ansiolíticos ya que no causan una dependencia. Pero es importante consultar con un especialista estos medicamentos también.
  
- A veces la gente acumula mucha ansiedad y esto les puede hacer pensar que necesitan pastillas, pero en realidad puede que requieran cosas distintas. Si no duermes lo suficiente tu cerebro no tiene el tiempo de descansar y esto hace que sea más probable que puedas tener un problema de ansiedad. Otras recomendaciones son tener una rutina, comer saludable, hacer ejercicio y tomar el sol todos los días.

### Aina Ripoll habla del minuto 2:11 al minuto 3:52

- Los ansiolíticos están hechos para hacer un cambio específico en el cerebro. Con una sola dosis de ansiolíticos hace un cambio en el cerebro en solo horas. Este tipo de pastillas afectan la mayoría del cerebro, reduce los niveles de conectividad, y aumentan la conectividad del cerebelo y el tálamo.
  
- También se aumenta la producción de serotonina. Los ansiolíticos cambian como se siente una persona, y como el que toma las pastillas reacciona.
- Algunos efectos secundarios del uso de los ansiolíticos son la posibilidad de adicción física tanto como adicción psicológica.

- Mientras más tiempo las tomas, más tolerancia tienes, por lo que la dosis medicada aumenta a medida que pasa el tiempo. También pueden debilitarte y pueden hacer que se te dificulte concentrarte.
- También, los ansiolíticos afectan como te ves físicamente. Por ejemplo, las drogas adictivas, ya que estas hacen un cambio en tu apariencia física y hacen que te veas cansado.
- Al tomar ansiolíticos creas una dependencia de estas, por lo que hay un riesgo de que te vuelvas dependiente tanto emocional como físicamente de los ansiolíticos.
- Desde el punto de vista de la sociedad, tomar ansiolíticos es algo que puede ser muy peligroso y adictivo, por lo que lo mejor es no tomar estas medicaciones.
- Al mismo tiempo, hay ansiolíticos que son medicados y mientras tengas la dosis correcta, no hay riesgos. Este tipo de ansiolíticos se sabe que la gente que lo toma es porque realmente lo necesita, por lo que es entendido cuando la gente los usa de manera saludable y moderada, y de forma medicada. Pero los ansiolíticos adictivos y no medicados no son bien vistos, ya que no es algo saludable.

## Reflexión del proyecto de química

### “El Impacto de la química en tu vida diaria”

La ciencia nos sirve de mil y una maneras diferentes para solucionar los problemas cotidianos que vamos teniendo día a día y/o que se nos van presentando, ya que sin la ciencia química muchos estudios los cuales son necesarios para hallar las soluciones a nuestros problemas y/o productos con los cuales contamos diario no podríamos usar por *ejemplo* las medicinas, sin la ciencia química y los estudios que lleva hacer una medicina con la gripa que hay ahorita ni con plantas nos podríamos curar ya que para eso también se necesitan estudios químicos. Otro ejemplo serían los alimentos los cuales consumimos día a día ya que mucho de los alimentos que consumimos son de origen animal o contienen origen animal y la química nos ayuda ver qué tipo de sustancias contiene esa comida y la composición de su materia.

#### **ASPECTO A REVISAR BIEN PLANTEADO**

Reflexionando sobre los temas sobre Educación y Finanzas, claro que tratar alguna enfermedad sea física y/o mental a la larga te sale caro, ya que de esa enfermedad que alguna vez padeciste siempre vas a tener un vínculo.

#### **IMPLICA**

Poniendo de ejemplo la ansiedad, un bote de ansiolíticos para tratar la ansiedad cuesta \$300 pesos y en una situación media de ansiedad debes de tomar dos comprimidos al día y vienen 14 pastillas, eso quiere decir que al mes debes de comprar de manera aproximada unas dos cajas en total, a la larga te sale caro porque ya que te gastas \$600 al mes por pastillas más las terapias, que aproximadamente cuestan \$900-\$1500 cada sesión, agregando que hay gente que se compra su kit de aceites para la ayuda, te sale en \$500 pesos, más los juguetes para ansiedad etc... La lista podrá seguir mucho más haya, de manera financiera te sale bastante caro para el trato de ansiedad sin sumar los médicos para la gente que se autolesiona.

De tema de educación, los trastornos mentales están muy mal vistos ya que por no poder controlarte ya la sociedad te tacha de loco/a o el hecho de no poder estar con tanta gente alrededor de ti también te tachan como “enfermos” y así muchas maneras de llamar a la gente que sufre de ciertos trastornos mentales y que se médica y que el hecho de medicarte es “estar loco” según la sociedad y la educación que han recibido.

#### **PRODUJO**

En mi opinión una persona con ansiedad o cualquier otro trastorno mental no debería de pagar tanto por una falla hormonal y genética que se creó y que está fuera de sus manos, a la larga la sufren mucho por la gente que opina y los hace menos por su padecimiento. Una cosa la cual debo de mencionar es que mucha gente sigue sin tener una educación “amplia y/o abierta” ya que siguen viendo a la gente que se medica por su propio bien como “loco/as” cuando no lo son como ya lo había mencionado.

Un gran cambio que podemos hacer de manera general es poner un granito de arena y si vemos a alguien que la está pasando mal por cierto trastorno psicológico que tiene no juzgar y mejor preguntarle de qué manera podemos ayudar a que no se autolesione o no se sienta agredido por la

gente que sigue sin comprender que en la genética hay algunas fallas y siguen discriminando por los aspectos físicos de la gente.

Nuestro producto fue un podcast en el cual hablamos sobre los ansiolíticos, poniendo de ejemplo los ansiolíticos en la ansiedad y los efectos que tienen sobre nosotros de manera física, y psicológica en el cual colaboramos todas las integrantes de mi equipo empezando por la investigación hasta llegar al podcast. El podcast ayuda a la gente, hasta nos ayudó a nosotras mismas de cómo la gente puede convertir un medicamento en una adicción empezando con los ansiolíticos y a hacer conciencia de manera general al público el cual nos escuche de como una “ayuda” puede convertirse ya en algo el cual te perjudique de una u otra manera en tu salud psicológica y física. Escuchando el podcast podrán darse cuenta de cómo se ve y como se siente la gente con esa adicción.

### **Comunicación; comunicación**

Se llevo a cabo todo el tiempo con el proyecto, ya que tuvimos que comunicarnos de cierta manera para poder comunicar lo que pensábamos sobre la lluvia de ideas que empezábamos a tener a la hora de la elección del tema, también a la hora de ponernos de acuerdo en la división de temas que cada una debía de investigar para hacer el proyecto de cierta manera más ágil y de poder cumplir con los lineamientos y con la meta que como equipo contábamos y nos propusimos.

En lo personal yo opino que en este proyecto no hay una sola habilidad si no hay más de una ya que todo el proyecto tuvo que ver con varios enfoques paí como, por ejemplo: sociales; colaboración ya que todas colaboramos en el proyecto con información e ideas / Autogestión; Organización Todas las integrantes del equipo tuvimos que ponernos fechas límite para ir entregándonos las cosas para no atrasarnos y entregar todo en tiempo y forma / Autogestión; Reflexión Yo en estos momentos que hago la recapitación de todo lo que hicimos bien, lo que hicimos mal y lo que nos pudo salir mejor / Investigación; Gestión de la información Repartiéndonos los subtemas de nuestro tema central y así cada quien investigar lo que le tocaba / Pensamiento; pensamiento creativo para ver de qué manera íbamos a crear el podcast si con imágenes o solo, también si observamos nuestro guion está organizado de manera creativa para la presentación de ello.

**Número de palabras 1283**

## Criterio D: Reflexión sobre el impacto de la ciencia

Máximo: 8

Al final del tercer año, el alumno deberá ser capaz de:

- i. Describir de qué maneras se aplica y se utiliza la ciencia para abordar una cuestión o un problema concretos
- ii. Discutir y analizar las diversas implicaciones del uso de la ciencia y su aplicación a la resolución de una cuestión o un problema concretos

Nivel de logro	Descriptor de nivel
0	No hice comentario o no contiene los aspectos mencionados a continuación:
1-2	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"><li>i. Indicar de qué manera se utiliza la ciencia para abordar mi problema concreto, es decir, sólo lo mencioné.</li><li>ii. Indicar las implicaciones (una al menos) del uso de la ciencia para resolver una cuestión o un problema concretos que interactúa con un factor</li></ol>
3-4	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"><li>i. Esbozar de qué manera se utiliza la ciencia para abordar mi problema concreto, es decir, sólo mencioné la relación.</li><li>ii. Esbozar las implicaciones (una al menos) del uso de la ciencia para resolver una cuestión o un problema concretos que interactúa con un factor</li></ol>
5-6	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"><li>i. Resumir de qué manera se aplica y se utiliza la ciencia para abordar mi problema concreto, es decir, mencioné al menos un aspecto del problema con su descripción de cómo lo hace.</li><li>ii. Describir las implicaciones (dos al menos) del uso de la ciencia y su aplicación para resolver una cuestión o un problema concretos que interactúan con un factor</li></ol>
7-8  PAI = 7 SEP = 100	El alumno es capaz de: <ol style="list-style-type: none"><li>i. Describir de qué maneras se aplica y se utiliza la ciencia para abordar mi problema concreto, es decir, mencioné al menos dos aspectos del problema con su descripción de cómo lo hace.</li><li>ii. Discutir y analizar las implicaciones (dos al menos) del uso de la ciencia y su aplicación para resolver el problema concreto que interactúan con un factor</li></ol>

**COMPLETOS Y EXPLICITOS EN EL ESCRITO**

**TOTAL=14/15**

## Autoevaluación

1. ¿Cómo me sentí conmigo y con mis compañeros haciendo este trabajo?

Muy bien, creo que todas contribuimos para lograr tener esa comunicación y ese buen camino al crear y organizar nuestro podcast.

2. Mis fortalezas: ¿Qué hice bien?

Organicé bien al equipo y cumplí con todo lo que me tocaba a tiempo y forma

3. Áreas de oportunidad: ¿Qué repetiría o haría mejor si pudiera?

Mis áreas de oportunidad podría ser el hecho de poder las tres grabar el podcast todas juntas.

Tabla para evaluar el video o podcast

Categoría	Descriptor	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Cumplimiento del guión	El video/podcast muestra una considerable atención al cumplimiento de lo descrito en el guión y cubre la mayoría de las especificaciones, tanto en formato como en contenido.	/		
Creatividad	Las ideas, diálogos o escenas en el video/podcast reflejan un excepcional grado de creatividad del estudiante en su creación y/o exhibición.		/	
Atención al tema	El estudiante da una explicación razonable de cómo cada elemento en el video/podcast está relacionado al tema asignado. Para la mayoría de los elementos, la relación con el tema es clara sin ninguna explicación.	/		





