

¿Qué es el “Trastorno de ansiedad generalizada”?

El **trastorno de ansiedad generalizada (TAG)** es un estado de preocupación constante y excesiva que afecta el bienestar físico, emocional y mental. En el ámbito educativo, el TAG es prevalente entre los docentes, quienes enfrentan desafíos únicos como:

- **Demandas excesivas:** Altas expectativas académicas y emocionales de estudiantes, familias y autoridades educativas.
- **Sobrecarga laboral:** Jornadas extensas con planificación, evaluación y gestión administrativa.
- **Falta de recursos:** Escasez de materiales y apoyo especializado en el aula.
- **Incertidumbre y burocracia:** Reformas educativas frecuentes y tareas administrativas adicionales.

En Canarias, **40%** de los docentes reportan síntomas de ansiedad o depresión, y un **15%** está de baja laboral por estas causas. Este panorama subraya la necesidad de proteger la salud mental de los educadores.



C. las Candilas, 27, 38202 La Laguna, Santa Cruz de Tenerife
tenerife@stec.es

Av. Primero de Mayo, 45, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas
grancanaria@stec.es



922 25 67 25
928 37 02 03



WWW.STEC.ES



TAG



TEST PERSONAL

1. Preocupación Constante

- Me preocupo excesivamente por mi desempeño laboral y por situaciones cotidianas.
- Me cuesta dejar de pensar en posibles problemas incluso cuando no estoy trabajando.
- Siento que mis preocupaciones son desproporcionadas pero no puedo detenerlas.
- Frecuentemente anticipo el peor resultado posible en cualquier situación.

2. Síntomas Físicos

- Experimento tensión muscular, dolores de cabeza o molestias físicas persistentes.
- Mi ritmo cardíaco se acelera o tengo dificultades para respirar en situaciones de estrés.
- Tengo problemas gastrointestinales, como molestias estomacales o náuseas.
- Mi sueño está alterado: duermo poco, tengo insomnio o sueño interrumpido.

3. Dificultades Cognitivas

- Me cuesta concentrarme o mantener la atención en una tarea.

- He notado que olvido detalles importantes o tengo dificultades para organizarme.
- Me siento abrumado por decisiones simples o tareas diarias.
- Mis pensamientos negativos interfieren con mi capacidad de trabajar o disfrutar del tiempo libre.

4. Impacto Emocional

- Siento una constante sensación de inquietud o nerviosismo, incluso sin motivo aparente.
- Me siento más irritable o emocionalmente sensible ante pequeños inconvenientes.
- Experimento una falta de motivación o interés por actividades que antes disfrutaba.
- Siento que no puedo relajarme, incluso en mi tiempo libre.

5. Impacto en la Vida Social y Personal

- Me cuesta desconectar del trabajo, pensando constantemente en mis preocupaciones.
- Evito compromisos sociales o actividades por temor a no cumplir con expectativas.
- Mis relaciones personales han sufrido debido a mi ansiedad o falta de tiempo.

- Me siento incapaz de disfrutar plenamente de momentos de ocio o relajación.

6. Percepción de Inutilidad o Desempeño Insuficiente

- Dudo de mis capacidades para cumplir con mi rol como docente.
- Percibo que mi esfuerzo no produce resultados significativos.
- Tengo miedo de ser juzgado o de cometer errores constantemente.
- Siento que mis logros no son suficientes para satisfacer las expectativas propias o externas.

Evalúa cada ítem (1-5) en las seis secciones. Suma los puntos totales.

Interpretación del Total (sin promedios):

36-72 puntos: Bajo TAG

73-108 puntos: TAG moderado

109-144 puntos: TAG alto

145-180 puntos: TAG muy alto. ¡AYUDA!



Teléfono: 012



Teléfono: 060

