| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
|

| **Name/Nombre:**  | **Date/Día:** |
| --- | --- |
| **Safety Topic/Tema de Seguridad:** | *V4-06 Stress* | *Estrés* |

 |

1. El estrés laboral es la que ocurre cuando los requisitos de un trabajo no igualan las capacidades, recursos o necesidades de un trabajador.
	1. respuesta física y emocional dañina
	2. hipo
	3. paga de aumento y bono
	4. ventaja del trabajo
2. Los retos energizan a los trabajadores mental y físicamente y motiva a los empleados a aprender nuevas habilidades y dominar sus trabajos. Los retos son importantes para un trabajo saludable y productivo.
	1. Verdadero
	2. Falso
3. Un síntoma común del estrés es
	1. enojo o irritabilidad.
	2. dolor de cabeza, dolor de espalda o problemas de estómago.
	3. problemas de sueño o la incapacidad de relajarse cuando está en descanso.
	4. todas las anteriores.
4. Para ayudar con la prevención y manejo del estés puede considerar intentar
	1. trabajar tiempo extra y en los fines de semana.
	2. tomar más café o cualquier cosa con cafeína.
	3. obtener suficientes horas de sueño y descanso.
	4. disminuir ejercicio y actividades que disfrute.
5. Si algo específico le causa estrés en el trabajo entonces asegure de
	1. mantenerlo para usted mismo.
	2. mencionarlo y hacer que la administración lo sepa.
	3. usar auriculares.
	4. ninguna de las anteriores.

| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
|

| ANSWER KEY/RESPUESTAS |
| --- |
| Safety Topic/Tema de Seguridad: | *V4-06 Stress* | *Estrés* |

 |

1. El estrés laboral es la que ocurre cuando los requisitos de un trabajo no igualan las capacidades, recursos o necesidades de un trabajador.
	1. respuesta física y emocional dañina
	2. hipo
	3. paga de aumento y bono
	4. ventaja del trabajo
2. Los retos energizan a los trabajadores mental y físicamente y motiva a los empleados a aprender nuevas habilidades y dominar sus trabajos. Los retos son importantes para un trabajo saludable y productivo.
	1. Verdadero
	2. Falso
3. Un síntoma común del estrés es
	1. enojo o irritabilidad.
	2. dolor de cabeza, dolor de espalda o problemas de estómago.
	3. problemas de sueño o la incapacidad de relajarse cuando está en descanso.
	4. todas las anteriores.
4. Para ayudar con la prevención y manejo del estés puede considerar intentar
	1. trabajar tiempo extra y en los fines de semana.
	2. tomar más café o cualquier cosa con cafeína.
	3. obtener suficientes horas de sueño y descanso.
	4. disminuir ejercicio y actividades que disfrute.
5. Si algo específico le causa estrés en el trabajo entonces asegure de
	1. mantenerlo para usted mismo.
	2. mencionarlo y hacer que la administración lo sepa.
	3. solo usar más PPE.
	4. ninguna de las anteriores.