| 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.